Ghidul femeii pentru a trăi binecuvântarea iubirii

Draga mea iubită...

David Deida

EDITURA KAMALA - Colecția SEXUALITATE SACRĂ

Un Ghid pentru femei de aprofundare a Fericirii Iubirii, adresat în egală măsură şi bărbaţilor.

Eşti pregătită să te deschizi către cele mai înalte culmi ale fericirii Iubirii?

În „Draga mea iubită", David Deida explorează fiecare aspect al artei feminine a intimităţii spirituale, de la sexualitate şi amor la familie, carieră, emoţii încredere şi angajament în cuplu.

Scrisă sub forma unei colecţii de scrisori ale unui bărbat către draga sa iubită, autorul ne invită să facem din iubire o artă vie, care să ne conducă sufletul către adevărata regăsire de sine şi abandon în Dumnezeu.

În ultimă instanţă, ceea ce vrea cu adevărat orice femeie este să dăruiască şi să primească iubire, în mod total. Fie că te afli într-o relaţie de cuplu, fie că eşti singură, această carte îţi aminteşte faptul că "iubirea ta este aceeaşi care năzuieşte să se deschidă în inima oricărui om. Vei atrage şi vei inspira un bărbat la fel de apt şi de doritor să se deschidă faţă de iubire precum eşti şi tu".

În orice condiţie te-ai afla, fie că eşti singură,

sau eşti cu un bărbat, aminteşte-ţi de iubirea din inima ta şi trăieşte împlinită de binecuvântarea ei.

Coperta: Teodor Sebastian

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

DEIDA, DAVID

Draga mea iubită...:

Ghidul femeii pentru a se bucura de extazul şi binecuvântarea iubirii

David Deida;

trad.: Cristian Hanu;

ed.: Liviu Gheorghe.

— Braşov: Kamala, 2008

ISBN 978-973-86940-8-8

„*Dear lover*" by David Deida

2002, 2005 David Deida

Published by Sounds True, USA

David Deida

Ghidul femeii pentru a se bucura de extazul şi binecuvântarea iubirii

Prefaţa Marriane Williamson

Traducere Cristian Hanu

EDITURA KAMALA 2008

AVERTISMENT IMPORTANT

VĂ RUGĂM CITIŢI:

Cu toate că oricine ar putea găsi utile practicile, regulile şi concepţiile din această carte, autorul şi editorul doresc să atragă atenţia că nu şi-au propus să ofere aici sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Şi nimic din această carte nu este menit să fie un diagnostic, reţetă, recomandare sau leac pentru niciun fel de problemă medicală, psihologică, emoţională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană este unică în felul ei şi cartea aceasta nu poate lua în considerare aceste diferenţe individuale. Cei interesaţi să aprofundeze

anumite aspecte de ordin practic trebuie să recurgă la un program de tratament, profilaxie, vindecare sau verificare generală a sănătăţii numai consultând un medic, terapeut calificat şi autorizat sau un alt profesionist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei ar trebui să consulte un doctor şi un instructor calificat de yoga sexuală înainte de a practica metodele sexuale descrise în această carte.

CUVÂNT ÎNAINTE

de Marianne Williamson

La fel ca în cazul foarte multor femei pe care le cunosc, iubirea romantică este fie unicul subiect despre care doresc să vorbesc, fie ultimul subiect la care doresc să mă refer, această atitudine schimbându-se de la o oră la alta. Dacă simt nevoia să discut despre el, mi se pare un subiect de o importanţă absolută. Dacă nu simt această nevoie, mă scoate din minţi. Un singur lucru rămâne constant, indiferent de felul în care mă raportez la el. iubirea romantică reprezintă un mister.

Deşi oamenii abordează iubirea romantică din multiple unghiuri de vedere, aproape nimeni nu se raportează la ea din perspectivă simplistă şi caricaturală în care este prezentată în reclamele publicitare. Subiectul este potenţial dureros şi infinit mai delicat decât îl prezintă imaginile cu o pereche de îndrăgostiţi care se plimbă pe o plajă. Iubirea romantică nu înseamnă exclusiv un canal melodramatic prin care se manifestă alternativ energia fericirii şi cea a disperării. Pe de altă parte,

sunt conştientă că a spune ce nu înseamnă iubirea romantică nu este totuna cu a o defini. Şi asta cu atât mai mult cu cât ea se află într-o veşnică schimbare. La fel ca orice alt aspect creat, şi iubirii romantice i se revelează încet, dar sigur, esenţa spirituală şi cei care ne apropiem de ea suntem înălţaţi în planul unde ne regăsim de fapt pe noi înşine îndrăgostiţi de aceiaşi noi înşine.

Privită în esenţa ei divină, iubirea romantică este un templu, un laborator al lui Dumnezeu, o modalitate sublimă de transformare spirituală. Dacă este contemplată din această perspectivă, ea devine o oportunitate sacră care îi permite sufletului să îşi transcendă limitele măruntului său ego, făcând un salt cuantic către noi posibilităţi emoţionale, încă necunoscute. Aici, iubirea ne încolţeşte, ne aşază o oglindă în faţă şi ne întreabă dacă suntem dispuşi să ne predăm: să ne abandonăm propriile răni, propriul trecut, zidurile cu care ne-am înconjurat, vinovăţia pe care o simţim, mecanismele de apărare pe care le folosim, limitările noastre, lucrurile de care ne temem…

Iubirea nu este un joc de copii. Majoritatea

femeilor pe care le cunosc sunt convinse că abandonarea într-un mod spiritual reprezintă cheia ce deschide porţile iubirii. Ele nu ştiu însă cum trebuie să procedeze: „Înţeleg că trebuie să mă abandonez, dar nu ştiu cum să fac acest lucru! Învaţă-mă cum pot să mă abandonez!” Căci nu este deloc uşor să te abandonezi pe deplin în faţa iubirii când tăticul nu mai este de faţă. Nu este deloc uşor să te abandonezi în faţa iubirii atunci când cineva în care ai avut cea mai mare încredere te-a abandonat sau te-a trădat. Şi nu este deloc uşor să te abandonezi în faţa iubirii atunci când ultima relaţie de cuplu pe care ai avut-o te-a rănit emoţional, făcându-ţi răni psihice care nu s-au vindecat luni sau chiar ani de zile.

Este nevoie de foarte multe eforturi emoţionale pentru a învăţa să îţi deschizi din nou inima după ce experienţele vieţii au determinat-o să se închidă. Mecanismele de protecţie pe care iniţial le credeam temporare s-au fixat şi s-au transformat în decursul anilor în veritabile ziduri de autoapărare în spatele cărora tânjim după frumuseţea, puritatea şi libertatea iubirii!

Nu ne aducem aminte ce am pierdut decât atunci când citim sonetele lui Shakespeare sau poemele lui Elizabeth Barrett Browning adresate iubitului ei Robert. Nu ne reamintim de miracolul pe care îl dorim în viaţa noastră decât atunci când ne ascultăm muzica favorită noaptea târziu, ocazie cu care inima noastră se deschide şi aspiră cu ardoare către ceea ce îşi doreşte cel mai mult pe lume. Şi atunci sufletul nostru este purtat pe aripile fericirii.

Această aspiraţie este sinonimă cu o rugăciune, cu dorinţa noastră de a primi exact acea înţelepciune pe care o exprimă David Deida, unul din noii şamani romantici ai epocii noastre. Deida este simultan îndrăzneţ şi revoltător, iar uneori depăşeşte toate limitele. Ştie să ţipe, dar şi să şoptească, să te scuture, dar şi să te mângâie. Focul pe care îl manifestă te poate arde sau te poate ilumina, în funcţie de felul în care ştii să îl foloseşti. Cine este capabil să primească însă darul său arzător îşi va da cu siguranţă seama de acest lucru. El va intui ce părţi ale fiinţei tale au cu adevărat nevoie de mesajul său şi aspiră cu ardoare să accepte acest mesaj. Mintea şi inima lui Deida

poartă acelaşi mesaj profund care ne poate străpunge carapacea emoţională sub care ne ascundem şi poate să ne facă să acceptăm ideea că noi putem învăţa cum să iubim pentru a ne elibera mai întâi de mecanismele durerii care ne-au afectat atât de mult până acum, transformându-ne călătoria vieţii într-un chin.

Călătoria către inima lui Dumnezeu reprezintă întotdeauna cheia eliberării, indiferent de sursa durerii noastre. Chiar dacă acceptăm această idee, transpunerea ei în practică nu se dovedeşte însă la fel de uşoară atunci când inima noastră este copleşită de durere, când telefonul nu sună atunci când am dori noi, când o promisiune este încălcată sau când speranţele noastre sunt călcate în picioare. Personal, mă simt ceva mai aproape de propria mea capacitate de a iubi de când l-am ascultat pe Deida şi de când am citit această carte. Inima mea a ajuns să se simtă astfel mai liberă. Speranţa mea este că la fel ţi se va întâmpla şi ţie!

Iar acum, aşează-te confortabil pe o pernă şi redu intensitatea luminii în cameră, cu excepţia veiozei focalizate asupra acestei cărţi. Dacă simţi

nevoia, rosteşte o rugăciune şi invocă primirea adevărului care se ascunde dincolo de vălul misterului. Roagă-te să înveţi despre bărbaţi tot ce trebuie să ştii despre ei, astfel încât să înveţi să-i iubeşti aşa cum aspiră inima ta.

Apoi ascultă-l împreună cu mine pe acest vrăjitor al iubirii romantice, căci el ne vorbeşte tuturor despre o promisiune pe care am uitat-o de mult timp. El ne vorbeşte despre adevărul şi despre iubirea care suntem noi.

Îţi consacru următoarele capitole ca şi cum ai fi iubita mea. Indiferent dacă eşti singură sau măritată, îţi ofer aceste cuvinte la fel cum le-aş oferi iubitei mele. Chiar dacă nu ne vom întâlni niciodată, doresc să îţi ofer posibilitatea de a-ţi simţi inima bătând la unison cu a mea.

Ani la rând, am ţinut cursuri şi seminarii în întreaga lume, în care am cunoscut bărbaţi şi femei care şi-au deschis inimile, împărtăşindu-şi reciproc cele mai profunde dorinţe ale acestora. Am ajuns astfel la concluzia că noi ne putem cunoaşte mult mai profund prin inima unei persoane care ne iubeşte, care doreşte să se deschidă şi să ne vadă

aşa cum suntem cu adevărat, să ne asculte şi să simtă care sunt adevăratele aspiraţii ale inimii noastre.

Dorinţa cea mai profundă a inimii noastre – a mea şi a ta deopotrivă – constă în a primi şi în a dărui iubire. Aspiraţia pe care o simţi în inima ta nu diferă cu nimic de cea pe care o simt toţi ceilalţi. Prin deschiderea inimii mele, eu sper să îţi deschizi la rândul tău propria inimă, ajungând să te cunoşti astfel mai profund, şi să simţi la unison cu numeroase alte inimi care s-au deschis pline de încredere în faţa mea şi care mi-au inspirat aceste cuvinte.

Toate inimile din lume doresc să se deschidă în faţa lui Dumnezeu sau, dacă doreşti, în faţa fluxului neîntrerupt al iubirii divine. Indiferent dacă eşti sau nu o persoană religioasă, poţi fi sigură că inima ta tânjeşte să se deschidă nelimitat, să fie văzută şi să se ofere pe sine celorlalţi, fără niciun fel de hotare. Asta înţeleg eu prin „a te deschide în faţa lui Dumnezeu”: a te deschide şi a simţi întreaga realitate şi inima tuturor oamenilor ca pe o expresie divină a iubirii atotcuprinzătoare.

Sexualitatea reprezintă ea însăşi – sau cel puţin ar putea deveni – o astfel de expresie divină a iubirii. La fel cum eu îmi ofer inima iubitei mele, îţi ofer ţie următoarele capitole, astfel încât inima ta să se poată deschide în faţa lui Dumnezeu, indiferent dacă eşti singură sau te afli într-o relaţie de cuplu, dacă faci dragoste sau pregăteşti un ceai. Speranţa mea este că îţi vei deschide inima citind aceste cuvinte, ajungând să înţelegi astfel mai profund cât de mare este aspiraţia iubirii divine de a se manifesta prin inimile oamenilor.

De aceea, pornesc de la premisa că inimile noastre bat la unison, deschizându-se în faţa aceleiaşi iubiri divine, şi îţi ofer ţie următoarele capitole, ca şi cum ai fi iubita mea.

David Deida

1
Tu eşti iubire

Draga mea iubită, atunci când mă uit în ochii tăi, îţi simt dorinţa inimii. Nimic nu mi se pare mai frumos decât iubirea ta. Doresc să sorb din cupa acestei iubiri şi să pătrund în inima ta, pentru a o deschide şi a îngenunchea împreună în faţa lui Dumnezeu. Trebuie să simt însă că şi tu îţi doreşti acelaşi lucru – ca eu să pătrund în inima ta. Trebuie să simt că mă priveşti cu încredere, lăsând suspiciunile şi fricile, măcar puţin, astfel încât să pot sesiza invitaţia inimii tale.

Te rog, deschide-te, astfel încât să pot pătrunde adânc pentru a mă contopi cu inima ta.

Dacă te cufunzi suficient de profund în inima ta, ceea ce simţi este iubirea. În adâncurile fiinţei tale, tu *eşti* iubire. Această iubire străluceşte ca o lumină; de aceea, îţi doreşti să fii cu adevărat *văzută*. Această lumină curge la fel ca energia; de aceea, îţi doreşti să te *oferi* în întregime. Inima ta doreşte să dăruiască şi să primească plenar iubirea.

Aceasta este dorinţa cea mai profundă a inimii tale.

Iubirea înseamnă deschidere şi sălăşluieşte în inimile tuturor oamenilor. Tu eşti această iubire. Nu trăieşti decât atunci când iubeşti, iar trupul tău tânjeşte să se deschidă şi să manifeste această iubire. Inima ta nu îşi doreşte altceva decât să se deschidă şi să devină una cu iubirea, să se dăruiască în întregime prin iubirea ei, şi să fie văzută ca atare, ca iubire pură. Tu aspiri să fii *dorită*, să te deschizi şi să te abandonezi plină de fericire, astfel încât fiecare moment din viaţa ta să strălucească în lumina pasiunii iubirii, ca o ofrandă a devoţiunii inimii tale şi ca o adorare a binecuvântării sublime a acestei iubiri.

În efortul de a-ţi crea o stare de siguranţă şi de securitate în viaţă şi în relaţiile de cuplu, ţi-ai înconjurat uneori inima de ziduri şi ai acumulat în corp tensiuni. Deşi aceste ziduri de protecţie se dovedesc uneori utile, ele se pot transforma în timp în nişte cochilii ale fricii care îţi blochează manifestarea adevăratei iubiri. Aceste cochilii ajung astfel să ţină prizonieră iubirea pe care îţi doreşti atât de mult să o dăruieşti plenar şi împiedică

iubirea pe care ţi-o doreşti atât de mult să pătrundă în inima ta.

Secretul înfloririi inimii într-un extaz absolut constă în a dărui şi a primi plenar iubirea, indiferent dacă ai un bărbat sau nu. Nu trebuie să depinzi neapărat de un bărbat şi nici să îţi protejezi inima în spatele unor ziduri ale dezamăgirilor acumulate. Poţi învăţa să îţi deschizi trupul ca şi cum acesta ar fi o inimă imensă, vulnerabilă şi înzestrată cu forţa strălucitoare şi dătătoare de viaţă a iubirii. Această strălucire a inimii tale deschise va fi un dar pentru această lume, atrăgând către tine bărbatul cel mai potrivit pentru a împlini dorinţa cea mai profundă a inimii tale. Cum este respiraţia ta în această clipă? Este ea plină de iubire – simţi că inspiri şi că expiri cu aceeaşi plăcere cu care ai respira dacă trupul iubitului tău ar fi lipit de al tău, într-o fuziune amoroasă delicată sau este sacadată şi tensionată din cauza gândurilor pline de teamă legate de supravieţuire, de despărţire, de disperare şi de singurătate?

Indiferent dacă eşti singură sau te afli într-o relaţie de cuplu, fericirea ta spirituală şi sexuală are

nevoie de raţia ei zilnică de plăcere corporală totală şi de dăruirea absolută a inimii tale; în caz contrar, bucuria ta se va ofili, la fel ca o plantă neudată la timp.

2
Iubirea de ciocolată

Îmi place să văd cum te miști. Corpul tău este atât de deschis, încât îmi doresc să te îmbrățișez și să îți simt inima lângă inima mea. Ori de câte ori te privesc cum mănânci ciocolată sau alte alimente preferate, nu încetez să mă minunez cu câtă plăcere reacționează corpul tău, deschizându-se complet, de parcă ar fi mângâiat cu iubire. Îți simt frisoanele de desfătare și ascult încântat micile zgomote de plăcere pe care le scoți. Mă întreb atunci ce motive ai avea să alegi vreodată un alt fel de viață decât acesta, al deschiderii întru iubire. Știu că nu poți mânca întotdeauna numai delicatese și alimente delicioase, dar nu pot să nu mă întreb cum ai trăi dacă ai simți ambrozia divină în corpul tău, chiar acum.

Dacă dorești acest lucru, te poți abandona și îți poți lăsa energia iubirii să curgă din inimă prin corpul tău de-a lungul întregii zile. Poți învăța să te deschizi astfel încât iubirea din inima ta să curgă liber prin *întregul* tău corp. În acest fel, lumina care sălășluiește în inima ta va putea străluci prin ochii

tai şi în zâmbetul tău. Energia iubirii se poate manifesta inclusiv prin felul în care te mişti, prin respiraţia ta. Cei din jur vor vedea atunci cine eşti cu adevărat. Ei vor realiza darul profund pe care îl poţi face lumii. Tu eşti iubire, la fel de strălucitoare ca şi ea, şi întreaga ta viaţă poate deveni o expresie a iubirii.

Dacă vei învăţa să te deschizi în faţa plăcerii plenare a iubirii, inima ta îşi va putea manifesta darurile sublime pe care le are de oferit de-a lungul întregii zile, şi în acest fel vei atrage în mod natural către tine un iubit a cărui inimă va rezona cu a ta; mai mult decât atât, vei fi capabilă să îl păstrezi lângă tine.

Imaginează-ţi că ai în faţă o cupă cu desertul tău favorit: o porţie dublă de îngheţată de ciocolată cu alune. Duci la gură prima linguriţă cu îngheţată. Ciocolata îţi înfioară limba cu gustul ei delicios. Valurile plăcerii se răspândesc în întregul corp. Îţi închizi ochii şi zâmbeşti. Mmmm! Simţi cum fericirea specifică iubirii se răspândeşte în corpul tău. Respiri plenar, inspirând aroma ciocolatei, iar îngheţata moale şi cremoasă ţi se topeşte în gură.

Chiar şi degetele de la mâini şi picioare încep să ţi se mişte, tremurând de plăcere, în timp ce înghiţi şi simţi sublimul gust al ciocolatei.

Dacă doreşti să laşi energia plăcerii să se răspândească şi mai mult în corpul tău, să îţi deschizi fiecare celulă a corpului în faţa plenitudinii iubirii, poţi lăsa cupa jos, ridicându-te în picioare. Te poţi dărui în întregime „nebuniei” senzaţiilor create de plăcerea ciocolatei, lăsându-ţi corpul să se deschidă şi să danseze înfiorat de aceste senzaţii, să se contracte şi să se relaxeze, să se legene şi să geamă, abandonându-se în faţa plăcerii supreme a gustului.

Poţi lăsa această energie să circule prin întregul tău corp, la fel ca şi electricitatea, deschizându-te din ce în ce mai profund în faţa fiorilor cei mai profunzi ai plăcerii. Dacă doreşti, îţi poţi activa chiar energia sexuală, lăsând-o să circule la rândul ei liber prin corp; astfel, îţi poţi atinge picioarele cu mâinile şi îţi poţi mângâia şoldurile în timpul voluptosului tău dans. Senzaţiile actuale depăşesc cu mult simpla plăcere provocată de gustul ciocolatei; poţi simţi acum fluxul pasiunii profunde

şi al aspiraţiei de a iubi şi de a fi iubită care sălăşluiesc în inima ta şi în trupul tău.

Te poţi întinde apoi pe canapea, atingându-te între coapse, udă de dorinţă, mânată de o pasiune sălbatică. Îţi poţi linge buzele cu limba, dorindu-ţi mai mult, o pasiune mai mare, care să îţi invadeze complet gura, abdomenul, regiunea dintre picioare. Picioarele ţi se vor deschide şi se vor închide la fel ca aripile unui fluture în timp ce te vei mişca vibrând de plăcere şi te vei mângâia singură într-un mod senzual, deschizându-te complet în faţa energiei şi a dorinţei.

Dacă doreşti, îţi poţi simţi inima, care aspiră să fie văzută şi penetrată de iubire. Îţi poţi da astfel seama că, mai presus de plăcere şi de energie, ceea ce îţi doreşti de fapt este iubirea. Şi nu vorbim acum doar de iubirea mamei tale. Nu, îţi doreşti un bărbat pasional, cu inima plină de ardoare, care să te iubească profund. Doreşti ca el să vadă şi să recunoască cine eşti tu cu adevărat şi să te dorească profund, să vrea să-ţi pătrundă misterul sufletului şi să-ţi topească inima în dorul său. Doreşti să te laşi complet invadată de forţa blândă a

iubirii şi a dorinţei lui, care să îţi deschidă sălaşul secret al inimii, trezind astfel la viaţă izvorul divin al esenţei tale, care este iubirea.

Chiar dacă priveşti încă cu neîncredere această aspiraţie totală către iubire, esenţa inimii tale aşteaptă să fie iubită atât de plenar încât să te deschizi complet, chiar mai mult decât eşti dispusă să o faci singură. Ea aşteaptă să fii forţată într-un mod beatific să te deschizi sub impactul iubirii, astfel încât esenţa a „cine eşti tu” să poată ieşi la lumină şi să asculte de porunca blândă a iubirii.

Adeseori, tânjeşti după *el.* Nu este vorba neapărat de un bărbat anume, ci mai degrabă de forţa arhetipală a iubirii masculine, care să te vadă şi să recunoască cine eşti tu cu adevărat, să pătrundă în tine şi să te forţeze cu blândeţe să te deschizi către fericire şi să te topească în oceanul de iubire. Vrei să simţi această forţă blândă şi pasională în acelaşi timp, plină de dorinţă, care să insiste şi să te convingă, să îţi trezească dorinţa, să te iubească din ce în ce mai mult şi să te deschidă către infinitul din tine, fără încetare. Această iubire masculină te umple şi te deschide, solicitându-şi

drepturile asupra inimii tale. Respirând din ce în ce mai profund, corpul tău se unduieşte, presat sub greutatea bărbatului, şi se umple cu această iubire infinită. Graniţele dintre voi tind astfel să se topească, să se dizolve, să fuzioneze.

Corpul tău se deschide către exterior, iar inima ta începe să strălucească şi să emane iubire, dăruindu-se. În timp ce rezistenţa ta se topeşte în faţa ardorii iubirii, iar plăcerea îţi forţează corpul să se deschidă şi mai mult, îţi dau lacrimile. Faţa ţi se umezeşte, la fel şi coapsele, iar abdomenul ţi se destinde, până când te deschizi de tot. Nu mai există acum niciun fel de graniţe. Nu a mai rămas decât iubirea, deschiderea interioară, plenitudinea.

Dacă te vei putea deschide atât de plenar, te vei simţi invadată de atingerea omniprezentă a iubirii de-a lungul întregii zile. Indiferent dacă te îndrepţi către casă sau îţi continui lucrul, şoldurile tale se vor mişca la fel ca o floare care îşi deschide petalele către lumină. Abdomenul tău va găzdui un cer înstelat. Inima ta va avea profunzimea unui ocean. Indiferent dacă speli vasele sau dai un telefon unei prietene, iubirea va ţâşni din fiecare gest al tău,

binecuvântându-i pe toţi cei din jur cu lumina sublimă a inimii tale.

La fel ca şi ciocolata, un bărbat bun te poate ajuta să îţi deschizi în întregime inima şi să te abandonezi. Plăcerea trăită însă la nivelul întregului corp şi iubirea absolută a inimii – care conduc la o deschidere totală în faţa lui Dumnezeu ca fericire şi iubire – reprezintă singura cale de a te ridica la nivelul celei mai profunde dorinţe a ta, indiferent dacă eşti alături de un iubit în care ai încredere sau dacă te afli în faţa unui desert delicios.

3

Aspiraţia inimii este cheia iubirii

Dorinţa ta de iubire este atât de puternică încât îţi pot simţi în permanenţă inima. Atunci când mă iubeşti, îţi pot simţi inima, dar la fel de bine ţi-o pot simţi şi atunci când eşti furioasă sau tristă. Eu ştiu că inima ta mă strigă întotdeauna, chiar dacă nu sunt întotdeauna capabil să mă deschid în faţa ta, căci emoţiile tale îmi distrag atenţia. Sunt momente în care mă tem sau sunt neatent, iar tu eşti supărată, dar chiar şi atunci simt dorinţa profundă a inimii tale. Şi am atâta nevoie să îţi simt inima, căci aspiraţia ei mă absoarbe în sus, înapoi către oceanul nesfârşit al iubirii! Dorinţa ta este o invitaţie adresată mie, de a pătrunde în inima ta.

Pătrunde adânc în inima ta. Simte aspiraţia plină de ardoare a acesteia. Chiar dacă reduci uneori această aspiraţie la nevoia superficială de a fi iubită de un bărbat sau de tine însăţi, această aspiraţie profundă reprezintă de fapt *adevărata*

deschidere în faţa iubirii. Ea reprezintă canalul prin care începe să se manifeste acea iubire divină ce există sub forma întregului univers. Oceanul profund al iubirii iese la lumină prin acest canal al aspiraţiei inimii, atunci când te deschizi plină de încredere în faţa iubirii.

Aspiraţia profundă a inimii nu reprezintă o problemă care trebuie soluţionată, ci o chemare divină de a te abandona în totalitate, de a te deschide la maxim în plan devoţional, şi asta chiar acum. Indiferent dacă ai sau nu un bărbat lângă tine, dacă te simţi sau nu demnă, te poţi deschide chiar acum, aşa cum eşti, în faţa oceanului infinit al iubirii, prin intermediul aspiraţiei tale.

Această capacitate de a te deschide complet în faţa oceanului de iubire este indestructibilă. Nicio respingere şi nicio trădare nu pot distruge această ofrandă de iubire care eşti tu. Chiar dacă te simţi uneori rănită, torturată şi gata să negi speriată puterea iubirii din cauza bărbatului, familiei sau prietenilor tăi, negarea lor nu trebuie să trezească în tine o reacţie similară. Chiar şi în faţa respingerii şi a lipsei de iubire, poţi continua să te deschizi în

faţa aspiraţiei profunde a inimii tale şi a abandonării devoţionale de sine, în pofida durerii pe care o simte inima ta neprotejată, chiar şi în mijlocul celor mai grave crize emoţionale ale tale sau ale celor din jur.

Iubirea devoţională nu poate fi oprită, dacă eşti dispusă să te deschizi în totalitate, inclusiv în mijlocul suferinţei. Dacă te afli într-o relaţie de cuplu şi bărbatul tău se dovedeşte a fi un ticălos, îi poţi consacra aspiraţia inimii tale sub forma unei cereri ferme: „Te iubesc şi nu sunt dispusă să accept din partea ta altceva decât conştiinţa ta cea mai plenară”. Poţi striga la el, iar furia ta poate face să se cutremure întreaga casă, dar acesta nu reprezintă un motiv să îţi închizi inima din cauza furiei generate de iubirea ta.

Atunci când iubeşti pe cineva, uneori te poţi înfuria atunci când celălalt refuză în mod repetat să îţi ofere darurile cele mai profunde cu care este înzestrat. Mânia poate fi uneori o expresie a stării tale de frustrare datorită limitelor pe care şi le cultivă singur iubitul tău sau de negarea stupidă de care se cramponează.

Oricum ar fi, indiferent dacă eşti mânioasă sau rănită – dincolo şi mai presus de *toate* emoţiile tale – lasă-ţi iubirea să înflorească. Această iubire indestructibilă este sinonimă cu conştiinţa sau cu iubirea ce sălăşluieşte în inima tuturor fiinţelor. Chiar dacă eşti tensionată sau supărată, îţi poţi abandona corpul şi inima în faţa acestei iubiri absolute care tânjeşte să irumpă în inima ta, ca de altfel şi în inima celorlalţi.

4

Darul actului amoros

Cel mai mult mă deschid în faţa fluxului iubirii în timpul jocului amoros alături de tine. De regulă, corpul meu este un instrument de care mă folosesc — pentru a lucra, pentru a mă distra, pentru a regolva diferite lucruri. Când îţi simt însă corpul deschizându-se în faţa corpului meu, acesta din urmă îşi aduce aminte de iubire. Abandonarea ta sexuală trezeşte în mine o profunzime a iubirii pe care corpul meu o simte rareori în celelalte momente ale zilei.

Atunci când pătrund cu corpul meu în inima şi în trupul tău, trăind fericirea extatică a iubirii, mă deschid în totalitate în faţa lui Dumnezeu, împreună cu tine. Plăcerea ta de a te abandona îmi binecuvântează viaţa şi mă ajută să mă deschid în modalităţi care mi se par noi şi din ce în ce mai profunde, de fiecare dată când facem dragoste.

Aspiraţia din inima ta atrage şi inspiră iubirea. Dacă îi vei permite acestei aspiraţii profunde să se

manifeste prin întregul tau corp, vei atrage către tine şi vei inspira un bărbat foarte profund. Cum te poate iubi un asemenea bărbat? Un bărbat profund este foarte conştient de moarte: de propria lui moarte, de moartea ta şi de moartea celorlalţi oameni. El practică întotdeauna detaşarea de tot şi de toate, motiv pentru care conştiinţa lui se simte liberă şi poate fi în totalitate prezentă alături de tine. El te poate vedea cu adevărat, îţi poate simţi profunzimile ultime ale inimii tale şi poate pătrunde în întregime în tine. Dacă acesta ar fi ultimul moment petrecut pe pământ împreună cu tine, el nu s-ar teme că va pierde ceva, căci ţi-a consacrat în întregime iubirea lui.

Imaginează-ţi că un asemenea bărbat ar face dragoste cu tine, conştient de menirea sa supremă. Chiar în această clipă, doreşte să fuzioneze cu tine, într-o abandonare absolută a inimilor voastre. Îşi doreşte să pătrundă în tine şi să te deschidă în faţa unei iubiri care transcende orice hotare. Te priveşte în ochi şi respiră la unison cu tine; pătrunde plenar în inima ta până când descoperă acolo aspiraţia ta cea mai profundă. Îi simţi conştiinţa care te ajută să

te deschizi. Privirea lui pătrunde în sălaşul cel mai intim al inimii tale, acolo unde se ascunde iubirea ta sfântă şi infinită. Este capabil să îţi ofere astfel experienţa prezenţei divine la un nivel concentrat. Această forţă masculină a iubirii este capabilă să pătrundă în tine mai profund decât ai putea-o face tu însăţi.

Îi simţi privirea aţintită asupra esenţei inimii tale, în timp ce mâna lui îţi atinge uşor trupul, mângâindu-l. Respiraţia îţi devine mai profundă şi simţi cum el respiră la unison cu tine. Nicio parte a fiinţei tale nu poate scăpa de conştiinţa lui. Dacă îţi mişti degetul mare de la picior, el simte acest lucru. Dacă trupul tău îşi schimbă poziţia, el şi-o schimbă alături de tine, nelăsându-te să scapi de prezenţa lui absolută. El ştie unde să te atingă şi cum să te iubească, tocmai pentru că ştie să îţi asculte freamătul corpului şi reacţia inimii.

Nu mai poţi da înapoi în faţa lui. Atingerea lui delicată şi privirea lui plină de forţă trezesc în tine dorinţa. Îl săruţi. El îţi primeşte sărutul, dar nu se clinteşte din loc. Îţi zâmbeşte. Îţi dai seama că te tachinează. Îl săruţi din nou, mai pasional. Îţi

zâmbeşte iarăşi, la fel de detaşat şi de plin de iubire, deşi privirea şi atingerea lui continuă să îţi monitorizeze fiecare mişcare.

Nu mai suporţi şi te rostogoleşti deasupra lui, tânjind după penetrarea lui profundă. Îţi doreşti cu ardoare să faci dragoste cu acest bărbat care te cunoaşte atât de profund şi care îţi simte toate mişcările. Abdomenele voastre respiră la unison, în timp ce vă priviţi în continuare în ochi. Ochii lui par abisali, dar privirea lor este la fel de intensă ca un laser. Şi dintr-o dată se năpusteşte asupra ta, trântindu-te pe spate.

Aştepţi ca picioarele lui să le deschidă pe ale tale, dar el aşteaptă. Continuă să respire la unison cu tine. Îi simţi erecţia şi abdomenul care îl striveşte pe al tău. El respiră la unison cu tine, te deschide cu respiraţia lui profundă, care pătrunde până în inima ta, în timp ce abdomenul lui continuă să îl preseze pe al tău, picioarele lui sunt lipite de ale tale, iar mâinile lui sunt încleştate pe încheieturile mâinilor tale. Te priveşte în ochi.

În tot acest timp, el continuă să îşi conştientizeze propria moarte, moartea ta şi a

tuturor celorlalţi. Îşi dă astfel seama de importanţa momentului prezent, de iubirea delicată care există în inimile tuturor oamenilor, de darul de a te fi născut într-un trup de bărbat sau de femeie. Ştie că iubirea profundă a Universului se manifestă prin el, dar şi prin tine. Se conectează în inima ta prin intermediul privirii sale, în timp ce abdomenul continuă să îl preseze pe al tău. Respiră la unison cu tine. Este Atât de conştient încât nu poţi face altceva decât să te deschizi şi mai mult în prezenţa lui, să te abandonezi în faţa greutăţii iubirii lui profunde şi să îţi deschizi picioarele pentru a-l atrage în interiorul tău.

Priveşte în jos, către sânii tăi. Zâmbeşte. Îţi dai seama că îţi Adoră forma feminină. Îţi sărută sânii, le suge uşor sfârcurile, după care te priveşte în ochi. Tu ştii foarte bine ce înseamnă ca un bărbat să fie atras de corpul tău, uitând în schimb de tot restul fiinţei tale. Acest bărbat este însă foarte diferit. El îţi adoră trupul, acest lucru este cât se poate de evident, dar asta nu îi diminuează cu nimic profunzimea simţirii. Îţi simte şi îţi iubeşte forma, dar vede dincolo de ea.

Săruturile lui par mai degrabă o poezie care pătrunde în inima ta, o ofrandă de iubire a inimii sale profunde – deloc împietrită, căci el cunoaşte foarte bine importanţa momentului prezent, întrucât conştientizează în permanenţă moartea – care se manifestă prin buzele sale, adorându-ţi sânii, dar şi esenţa profundă. Îţi laşi corpul să reacţioneze în faţa acestei adoraţii, îţi presezi coapsele deschise de şoldurile sale şi i te oferi cu pasiune, gemând şi implorându-l „Te rog, te rog…”.

Când te pătrunde în sfârşit sexual, abandonarea ta de sine depăşeşte orice imaginaţie şi răspunzi la dorinţa lui prin gemete incoerente. Este încă delicat, dar mai ferm, umplându-te cu dorinţa lui. Vaginul tău se deschide din ce în ce mai mult, iar conştiinţa lui continuă să îţi umple trupul. Pântecul şi abdomenul tău se deschid; la fel şi inima ta, gâtul şi gura, din care ies sunete pline de iubire. Iubirea ta ajunge astfel să transcendă forma bărbatului tău.

Acesta se opreşte din mişcare. Îţi deschizi ochii – nici nu ţi-ai dat seama când i-ai închis iar privirea lui pătrunde la fel de adânc în interiorul tău ca şi trupul său. Este o privire solicitantă, care vrea mai

mult de la tine, mai multă profunzime şi mai multă iubire. Îţi place această privire imperioasă. Pântecul lui continuă să respire la unison cu al tău, apăsând asupra acestuia. La fel ca în cazul unui dansator perfect, mişcările lui le anticipează pe ale tale. Te simţi invadată de conştiinţa lui; el îţi cunoaşte inima mai bine decât ţi-o cunoşti tu însăţi. De dragul amplificării plăcerii, îi opui rezistenţă, încerci să îl împingi, să scapi de îmbrăţişarea lui, de greutatea care te apasă. Dar el continuă să te ţină strâns sub el. Continui să îl împingi, dar el rămâne neclintit, pătrunzându-te lent, tot mai profund. Îţi umple astfel trupul şi inima, punând în întregime stăpânire pe tine.

Îţi dai apoi seama că prezenţa lui s-a retras într-o oarecare măsură. Oare se gândeşte la ceva? Ai greşit în vreun fel? Îţi eliberezi încheietura mâinii şi îţi înfigi unghiile în fesele sale. Acest lucru îi atrage cu siguranţă atenţia! Te priveşte în ochi şi îţi simte întreaga dăruire, aspiraţia vie către o mai mare profunzime.

Îşi dă seama că atenţia i-a slăbit pentru o clipă, în timp ce inima ta continuă să tânjească după

iubirea lui profundă. Ochii tăi îl imploră să te penetreze adânc. Nu eşti dispusă să accepţi nicio altă alternativă. Dacă îşi va mai pierde atenţia, măcar pentru o fracţiune de secundă, vei avea tu grijă să îl readuci în prezent, prin mişcările tale, prin sunetele pe care le scoţi sau dându-i o palmă uşoară. Îţi oferi astfel inima vulnerabilă şi accepţi ca el să o posede în întregime. Aspiraţia ta de a fi iubită devine aproape tangibilă.

Bărbatul îşi dă seama de această dorinţă arzătoare a ta după felul în care îţi deschizi picioarele în faţa lui, după sunetele pe care le scoţi, după privirea ta. Dorinţa ta îl atrage din ce în ce mai mult către tine, iar când ajunge să îi ceară totul inimii tale, te abandonezi şi mai plenar. Vă deschideţi astfel amândoi în faţă iubirii infinite, fără sfârşit. El te umple cu prezenţa lui, îţi oferă totul, până când simţi că nu mai poţi primi nimic în plus, că întregul tău trup îi aparţine, că a ajuns să îţi cunoască aspiraţia cea mai profundă a inimii.

El simte la unison cu tine, se deschide şi mai mult în faţa iubirii, pe care o manifestă ca şi cum acesta ar fi ultimul moment pe care îl petreceţi

împreună pe pământ. Prezenţa lui este incredibil de profundă şi de stabilă. El îţi adoră forma, dar o transcende, ajungând până la vidul momentului prezent, iar tu te abandonezi în faţa lui cu o încredere deplină. Nu mai rămâne nimic altceva decât iubirea, respiraţia, viaţa şi deschiderea interioară în faţa totalităţii.

5
Aspiraţia spirituală

Lumina inimii tale îmi umple întreaga viaţă. La fel ca orice alt bărbat, mă uit şi eu din când în când la alte femei frumoase şi pierd foarte multe ore la muncă, dar inima ta este sursa de strălucire care îmi inspiră întreaga viaţă, tregind în mine propriile mele îngestrări profunde. Nimic nu îmi poate deschide mai plenar inima cum o face contemplarea luminii iubirii din ochii tăi şi a deschiderii trupului tău, gata să îl primească pe al meu. Nimic nu mi se pare la fel de frumos ca dăruirea inimii tale sau ca ofranda radioasă a devoţiunii tale. Iubirea ta îmi deschide inima ca nimic altceva, inclusiv în acele momente în care sunt tentat să uit de profungimea iubirii.

Indiferent dacă te afli sau nu într-o relaţie de cuplu, inima ta aspiră către o iubire mai profundă. De multe ori, dar nu întotdeauna, tu îţi doreşti ca iubirea să ia forma unui bărbat. De ce? De ce este un bărbat atrăgător din punct de vedere spiritual? Dorinţa ta de a fi posedată de iubirea profundă a

unui bărbat are la bază adevărul inimii tale: tu *eşti* Iubire. Iubirea ta străluceşte la fel de puternic ca lumina, aşa că este natural să îţi doreşti să fii văzută. Iubirea ta se manifestă prin forţa plenară a abandonării de sine, aşa că este natural să îţi doreşti să fi penetrată cu pasiune. De fapt, inima ta profundă este cuprinsă *chiar acum* de deschiderea universală a iubirii infinite.

Dorinţa ta profundă de a te dărui nu reprezintă altceva decât sentimentul natural al inimii tale care s-a deschis *deja*, dar care este nevoită să se mai lupte încă cu zidurile pe care ţi le-ai creat singură. De aceea, este firesc să simţi o stare de tensiune, o aspiraţie care aşteaptă să fie împlinită, căci între deschiderea interioară pe care o intuieşti ca fiind posibilă şi cea pe care îţi îngădui să o experimentezi există încă o prăpastie.

La fel cum iubirea ta poate trezi inima unui bărbat, un bărbat profund îţi poate oferi posibilitatea de a te deschide mai plenar. Chiar şi fără să te atingă, el te poate înălţa către Dumnezeu, te poate deschide către misterul divin şi către binecuvântarea beatifică a iubirii – dacă este în

totalitate prezent alături de tine, dacă te vede cu adevărat aşa cum eşti, dacă te simte şi dacă pătrunde în tine cu dorinţa lui plină de iubire, atingându-ţi astfel profunzimile cele mai vulnerabile ale inimii.

Când te priveşte în ochi, simţi cum îţi pătrunde în inimă. Prezenţa lui poate fi atât de puternică, de fermă, de pasională şi de curată încât iubirea lui te poate invada cu totul, până în ultimele fibre ale fiinţei tale. Corpul şi inima ta ajung să se deschidă astfel în faţa lui, să se abandoneze plenar pentru a-i primi iubirea, să îşi dorească ca el să pătrundă şi mai adânc înăuntrul tău.

Tu ai încredere în integritatea bărbatului de a se deschide în faţa iubirii alături de tine, precum şi în forţa prezenţei sale. Atunci când atenţia lui dispare, când pare să te asculte, dar privirea lui rătăceşte prin cameră, când gândurile lui sunt în altă parte sau când cade în capcana plăcerii personale, uitând de tine, îţi pierzi încrederea în el. Ca reacţie la dispariţia prezenţei şi integrităţii sale, corpul tău se contractă şi inima ta se retrage, încercând să se protejeze. În schimb, dacă atenţia

lui îţi este dedicată în întregime, dacă îţi poate simţi ritmul respiraţiei, dacă te atinge exact acolo unde doreşti să fii mângâiată, dacă îţi anticipează nevoile chiar înainte ca tu să le observi, atunci te abandonezi în mod natural şi te deschizi întru totul pentru a-l primi în tine, plină de încredere.

Tu aspiri către atenţia lui mereu prezentă, născută din luciditatea lui, din libertatea conştiinţei sale. Un bărbat îţi apare ca o fiinţă atrăgătoare din punct de vedere spiritual dacă atenţia lui este liberă şi îţi este dăruită întru totul, dacă nu uită de tine prins în jungla gândurilor şi a dorinţelor sale conflictuale, dacă luciditatea lui conştientă se simte liberă să fie alături de tine, în totalitate, fără a se lăsa distrasă de nimic.

Un bărbat îţi apare ca fiind atrăgător din punct de vedere spiritual dacă îi poţi simţi conştiinţa *întregului său corp* vie şi prezentă în întregul tău corp. El trebuie să fie în totalitate prezent alături de tine, cu abdomenul lui, cu picioarele şi tălpile sale, nu doar cu ochii ieşiţi din orbite şi cu organele lui genitale dilatate; tu simţi nevoia ca inima lui să îţi simtă plenar corpul, prin intermediul corpului său în

totalitatea lui. Întreaga lui prezenţă trebuie să fie alături de tine, într-o manieră totală, onestă şi autentică, şi întregul său corp trebuie să fie deschis, relaxat şi puternic, susţinând astfel forţa prezenţei sale conştiente.

Dar ce consideră bărbatul atrăgător din punct de vedere spiritual la tine? El este irezistibil atras de lumina iubirii tale, care se manifestă prin întregul tău corp sub forma deschiderii pline de strălucire şi a abandonării devoţionale de sine. Atunci când te îndrăgosteşti de cineva, tu devii mai strălucitoare, iar prietenii tăi îşi dau seama de acest lucru. Ochii încep să îţi strălucească, obrajii ţi se luminează, mersul ţi se schimbă, devenind mai gingaş, dar clocotind de energie şi de viaţă. Strălucirea şi energia iubirii se manifestă cât se poate de evident prin întregul tău corp.

Bărbatul te consideră atrăgătoare din punct de vedere spiritual datorită acestei lumini a iubirii care emană din tine. Cu cât îl priveşti cu o încredere mai deplină şi cu cât îi oferi într-o măsură mai mare lumina ta prin intermediul iubirii tale pline de ardoare, cu atât mai mult îşi doreşte el să pătrundă

în tine şi să devină una cu această sublimă abandonare de sine a ta, cu atât mai mult îşi doreşte inima conştiinţei sale să fuzioneze cu inima iubirii tale. El îşi doreşte să pătrundă în receptivitatea ta devoţională şi să te deschidă din ce în ce mai mult, căci căldura nelimitată a inimii tale reprezintă pentru el o invitaţie continuă să se bucure de plenitudinea iubirii.

Capacitatea ta de a deveni una cu conştiinţa bărbatului este sinonimă cu capacitatea ta de a te abandona din punct de vedere sexual Bărbatul tău îşi dă seama în ce măsură te abandonezi şi te deschizi, ca o invitaţie adresată lui de a fuziona cu lumina iubirii tale şi de a-ţi cuprinde inima. Dacă nu ai o încredere deplină în el, nu te vei deschide plenar în faţa lui, şi deci nu te vei abandona în totalitate.

Femeile care nu se abandonează plenar atrag către ele bărbaţi inconştienţi, care nu le acordă întreaga lor atenţie.

Lipsa încrederii şi lipsa abandonării de sine în faţa bărbatului îl va face pe acesta să devină chiar mai puţin prezent şi te va determina să îţi pierzi şi

mai mult încrederea în el. Tu şi bărbatul tău sunteţi ca două oglinzi care îşi reflectă reciproc deschiderea sau închiderea sufletească, apropierea prin iubire sau distanţarea. Profunzimea ardorii din inima ta atrage către sine o profunzime similară a prezenţei sale conştiente. Nu poţi aspira la mai mult decât eşti capabilă să oferi.

Un bărbat capabil să fie în totalitate prezent alături de tine, a cărui conştiinţă este profundă şi limpede, întrucât şi-a găsit adevărata menire, iar inima lui pasională nu se lasă împovărată de teamă şi de ambiguitate, îşi doreşte o dăruire de sine la fel de lipsită de ambiguitate din partea ta, oferită prin intermediul trupului şi inimii tale care tânjesc după el. El doreşte să îi oferi iubirea ta ca o invitaţie deschisă, susţinută de întreaga ta energie şi de întregul tău corp. La rândul tău, tu îţi doreşti ca întreaga lui prezenţă să pătrundă în inima ta profundă prin intermediul întregului său corp.

Bărbatul îşi doreşte să vadă iubirea strălucind pe faţa ta, să simtă focul dorinţei tale fremătându-ţi în trup şi manifestându-se prin gemetele tale pline de pasiune. Tu îţi doreşti ca bărbatul să te vadă aşa

cum eşti în realitate, să intuiască profund ceea ce simţi şi să te cunoască în profunzime. Îţi doreşti ca el să te cuprindă, să te deschidă atât de profund încât să nu mai poţi face altceva decât să te abandonezi în întregime în faţa lui, forţată de iubire. În acest caz, inima şi trupul tău se deschid în faţa plăcerii aproape insuportabile de a te oferi în totalitate: „Sunt a ta; ia-mă cu totul".

De-abia aştepţi să te abandonezi şi să te deschizi în faţa lui, dar numai dacă este în întregime prezent alături de tine, dacă este dornic să îţi cuprindă inima prin integritatea absolută a fiinţei sale. La rândul lui, el de-abia aşteaptă să îţi dăruiască prezenţa lui conştientă, dar numai dacă eşti dispusă să te abandonezi în totalitate, oferindu-i fără rezerve lumina iubirii tale şi devoţiunea inimii.

Din când în când, prezenţa lui va deveni şovăitoare, la fel ca şi dăruirea energiei iubirii tale. Uneori te vei simţi nebăgată în seamă, şi atunci te vei închide. Poţi învăţa însă arta de a respira iubirea şi de a te deschide plină de încredere, la fel ca în cazul actului amoros, chiar dacă nu eşti împreună cu un bărbat. Poţi practica întreaga zi oferirea

inimii tale şi a trupului tău lui Dumnezeu, nici mai mult, nici mai puţin.

Abandonarea ta de sine şi angajamentul bărbatului, deschiderea reciprocă într-o măsură mai mare decât aţi reuşi fiecare în mod individual, reprezintă o artă ce poate fi practică în cadrul unei relaţii de cuplu. Indiferent însă dacă eşti angrenată sau nu într-o astfel de relaţie, tu poţi să practici trezirea trupului tău în faţa fluxului plăcerii şi deschiderea inimii tale ca o ofrandă adusă iubirii.

6
Iubirea orgasmică

Înainte să înţeleg cum mă pot deschide alături de tine în faţa iubirii infinite, încercam să îţi ofer cât mai multe orgasme, pentru a mă convinge astfel că sunt un bun amant. Acum, singurul lucru pe care mi-l mai doresc este abandonarea ta. Îmi doresc să savurez fericirea inimii tale odată cu unduirea corpului tău dăruit şi să-mi impregnez întreaga viaţă cu iubirea ta. Ceea ce mă atrage continuu către tine este deschiderea corpului tău în faţa iubirii, abandonul inimii tale care mă ajută să mă deschid eu însumi plin de iubire şi recunoştinţă pentru întregul univers care a conlucrat la creaţia ta şi la întâlnirea noastră. Indiferent dacă experimentezi sau nu un orgasm atunci când facem dragoste, încrederea corpului tău şi deschiderea ta plină de devoţiune repregintă poarta secretă care mi se deschide pentru a pătrunde misterul extatic al iubirii.

Deschiderea corpului tău – capacitatea ta de a te abandona cu întregul tău corp, astfel încât inima

ta să poată fi cuprinsă de iubire – reprezintă poarta care conduce către profunzimile spirituale extatice, indiferent dacă ea se manifestă sau nu alături de un bărbat. Dacă trupul tău nu se poate deschide, Inima ta nu poate străluci. În schimb, dacă trupul tău se abandonează în faţa plăcerii interioare profunde, atunci te deschizi şi îţi oferi plenar inima celui de lângă tine.

Orgasmul nu reprezintă decât o formă a plăcerii sexuale. Poate că nu ai trăit niciodată un orgasm, sau poate că ai avut foarte multe. În realitate, nu contează prea mult. Singurul lucru care contează este ca trupul tău să se poată deschide ca un abandon beatific de sine, caracteristică esenţială a iubirii. Dacă pelvisul tău este blocat şi vaginul tău este inert, inima ta nu îşi va putea oferi în totalitate iubirea prin intermediul corpului.

Deschiderea interioară produsă prin intermediul abandonului de sine generat poate de un orgasm, poate în singurătate sau alături de un bărbat, reprezintă un prilej minunat de a-ţi oferi iubirea profundă şi a trezi aspiraţia către profunzimi a inimii prin intermediul corpului tău.

Orgasmele clitoridiene

Indiferent dacă în viaţa ta există sau nu un bărbat în clipa de faţă, imaginează-ţi că te afli în pat alături de iubitul tău.

Acesta îţi mângâie abdomenul şi îţi desfată sânii. Te atinge cu gingăşie între coapse, de la genunchi şi până în regiunea inghinală. Te mângâie, te atinge plin de iubire, iar în cele din urmă te sărută între picioare. Priceput şi sensibil, el ştie să lingă, să sugă şi să îţi mângâie porţiunea cea mai sensibilă a trupului, continuând în tot acest timp să îţi atingă picioarele, abdomenul şi sânii cu mâinile sale.

Respiraţia ta devine din ce în ce mai sacadată şi mai rapidă. Ochii ţi se închid de plăcere. Îl prinzi de păr şi îl tragi mai aproape de tine. Respiri rapid şi simţi cum întregul trup îţi este cuprins de orgasm. Vocea ta prinde tonalităţi înalte, faţa ţi se tensionează, iar corpul ţi se contractă şi se relaxează din nou, după unul, două sau trei orgasme clitoridiene. Acestea sunt orgasmele cele mai

superficiale, care nu presupun aproape niciun fel de încredere emoţională sau spirituală; chiar şi un vibrator îţi poate furniza această plăcere. Şi totuşi, orgasmele clitoridiene te pot pregăti pentru o abandonare mai profundă de sine şi către o mai mare deschidere interioară.

Orgasmele vaginale sau ale punctului G

Aţi făcut astfel dragoste timp de aproape o oră. Iubitul tău a pătruns de nenumărate ori în tine, cu corpul lipit de al tău, te-a sărutat, ţi-a muşcat gâtul şi te-a ţintuit sub el cu puterea lui plină de iubire. „Nu te opri”, gemi tu, în timp ce corpul ţi se relaxează, complet deschis. Îţi întinzi braţele în lateral şi îţi deschizi inima şi gura. Gemetele tale sunt prelungite şi profunde, din abdomen.

Când corpul îţi este cuprins de vibraţii, sunetele pe care le scoţi devin şi mai profunde. Îţi priveşti iubitul în ochi, cu lacrimi de afecţiune vulnerabilă, în timp ce corpurile voastre se înlănţuie şi inimile voastre se topesc una în cealaltă. Îl aspiri şi mai profund în tine, îţi deschizi trupul în faţa lui, te

dăruieşti în întregime, îi cedezi în totalitate. Regiunea dintre picioare îţi palpită, iar vaginul tău îl prinde mai strâns, îl mângâie, îl atrage mai profund în interiorul lui.

Iubirea lui ritmică şi constantă te face să torci la fel ca o pisică. Te relaxezi din ce în ce mai profund, până când din vaginul tău încep să emane valuri de plăcere care se răspândesc în întregul corp. La fel ca un ocean nesfârşit, plăcerea ta îl atrage din ce în ce mai adânc în interiorul tău. Îi oferi inima ta, complet neprotejată. Corpurile voastre sunt lipite, şoldurile tale se mişcă în unduiri care nu mai pot fi controlate, gura îşi exprimă plăcerea scoţând exclamaţii prelungite: „Ooo-h”, iar corpul tău se deschide din ce în ce mai mult, strat după strat, aşa cum nu ai mai făcut-o de mult.

Punctul G reprezintă o zonă spongioasă situată la câţiva centimetri în spatele părţii frontale sau anterioare a vaginului şi este extrem de sensibil la majoritatea femeilor. Dacă eşti capabilă să experimentezi orgasme la nivelul acestui punct, dar nu ai avut încă ocazia să o faci, acest ţesut poate ascunde multă durere, mânie şi tensiune. Masează-

ţi această zonă a vaginului aşa cum doreşti – mai lent, mai ferm, mai uşor, mai rapid – până când simţi că te-ai relaxat suficient de mult pentru a te deschide în faţa valurilor orgasmice din ce în ce mai profunde. Fii totuşi atentă să nu ajungi în punctul exploziv al descărcării orgasmatice a fluidelor şi secreţiilor tale sexuale.

Orgasmele cervicale

Cervixul reprezintă sursa fizică a unor orgasme uluitor de profunde. La fel ca în cazul punctului G, el poate fi extrem de sensibil şi dureros la atingere dacă nu ai permis în mod regulat energiei sexuale să circule liber prin zona ta cervicală. Este suficientă însă masarea acestei zone timp de câteva săptămâni pentru ca ea să se deschidă. Dacă există un iubit în viaţa ta, atunci când penetrarea acestuia îţi stimulează şi îţi trezeşte zona cervicală, deschiderea ta emoţională şi spirituală poate conduce la orgasme copleşitoare şi la revelarea beatitudinii iubirii.

După o oră de fuziune amoroasă pasională,

dublată de fuziunea celor două inimi, imaginează-ţi că actul amoros cu bărbatul tău continuă. Acum, penetrarea lui în trupul tău a devenit profundă, persistentă, creatoare, neclintită. Mâinile lui puternice îţi ţintuiesc încheieturile, abdomenul lui presează puternic în jos, deasupra abdomenului tău, iar forţa lui blândă pătrunde în tine, în mod repetat, deschizându-te şi trezind în tine zone pe care nu le-ai mai simţit niciodată până acum.

Te simţi posedată în întregime, deschisă în faţa lui Dumnezeu, pierdută în iubirea lui profundă. Te abandonezi încă şi mai mult, murind în intensitatea iubirii sale, cu lacrimi în ochi în timp ce iubirea explodează în tine. Te laşi copleşită de extaz, dizolvându-te molcom în iubirea lui blândă. Simţi că pielea ţi se dizolvă, că frontierele dintre voi dispar. Te detaşezi din ce în ce mai mult, de ceva ce nici nu ştiai că există în tine. În inima ta se deschide o fereastră minusculă, ascunsă. Te dăruieşti în întregime iubitului tău şi prin el lui Dumnezeu, iar lacrimile îţi curg în voie.

Orgasmul tău devine din ce în ce mai profund, fără să mai aibă un început sau un sfârşit. Te

abandonezi în straturi succesive, oferindu-ţi corpul şi întreaga fiinţă iubitului tău, în timp ce el continuă să te penetreze. Vă deschideţi împreună în faţa unei iubiri atât de totale încât totul pare să dispară în faţa fericirii extatice pe care o induce ea. Lumina dizolvă orice limitare, iubirea umple întregul spaţiu, şi totul se deschide în faţa acestei plenitudini aproape de nesuportat. Niciun loc din fiinţa voastră unită nu mai rămâne nedeschis, neatins, nerevelat.

Orgasmul tău atinge o intensitate pe care nu ai mai simţit-o vreodată. Iubirea te sfâşie şi te destramă. Faţa îţi este scăldată în lacrimi. Corpul îţi este asudat, iar dincolo de formele voastre străluceşte aceeaşi lumină. Trăieşti o moarte beatifică, extatică. Bitt incapabilă să te mai cramponezi de ceva şi te deschizi în întregime în faţa unei forţe cu care te identifici în profunzimea fiinţei tale: lumina vie a iubirii pe care ai intuit-o întotdeauna străluceşte acum plenar prin tine, făcându-te să trăieşti o plăcere aproape insuportabilă, în timp ce pântecul tău prinde şi dă drumul, apucă şi eliberează, făcându-te să simţi pulsul întregului univers între picioarele tale, în

adâncul Abdomenului tău, al inimii tale care se dăruieşte plenar, împreună cu întreaga ta fiinţă, într-un act de dăruire şi de Abandonare de sine totală.

Zile la rând, beatitudinea iubirii continuă să curgă liber prin trupul tău. Mişcările tale sunt pline de graţie, faţa îţi străluceşte, pielea îţi este întinsă şi moale, emanând lumina Iubirii pe care o simţi. Iubitul tău şi prietenii tăi simt această deschidere interioară datorată orgasmului, care continuă să rezoneze în gesturile tale, în felul în care mergi, în expresia ochilor tăi, în tonul relaxat al vocii tale. Deschiderea ta Interioară continuă să se manifeste mult timp după ce actul Amoros s-a încheiat.

Deschiderea în faţa fluxului plenar al plăcerii face parte integrantă din deschiderea ta totală şi conduce la oferirea iubirii tale profunde lumii şi bărbatului alături de care trăieşti într-o relaţie de cuplu. Capacitatea ta orgasmică se poate amplifica odată cu practica, individuală sau alături de iubitul tău, şi odată cu ea se trezesc şi alte aspecte ale capacităţii tale de a-ţi oferi iubirea cea mai profundă a inimii.

În timp, poţi începe să experimentezi orgasme profunde chiar şi fără o stimulare sexuală, atunci când dansezi, sau când practici yoga, ori când respiri profund şi te deschizi în faţa lui Dumnezeu. Corpul tău este astfel construit încât să poată fi deschis de către iubire şi să îşi reverse propria iubire atunci când este deschis. Iubirea este esenţa ta, darul cu care eşti înzestrată şi menirea cu care te-ai născut. Prin practică, poţi învăţa să simţi în permanenţă plenitudinea devoţiunii, ca şi cum ai trăi un extaz sexual profund, manifestându-ţi darurile cele mai frumoase ale inimii prin intermediul trupului tău.

Cum crezi că ai respira acum, ce poziţie ar adopta acum corpul tău, cum te-ai mişca acum – dacă ai fi pătrunsă de bărbatul tău care te iubeşte enorm, pe care l-ai simţi atât de profund în inima ta încât ai fi determinată să îţi revelezi esenţa cea mai subtilă, care te-ar deschide într-o manieră atât de desăvârşită încât aproape că nu ai mai putea suporta atâta iubire şi atâta încredere?

Dacă doreşti să trăieşti în această manieră deschisă, trebuie să practici deschiderea sexuală,

indiferent dacă experimentezi sau nu orgasme fizice, ba chiar indiferent dacă faci sau nu dragoste. Poţi practica – prin intermediul actului amoros, dar şi în viaţa de zi cu zi – deschiderea emoţională şi dăruirea de sine ca şi cum forţa pasională a unui amant divin ar pătrunde în tine la nivel sexual, trezindu-ţi inima şi trupul şi dilatându-le până la nivelul întregului univers.

7

Iubirea şi teama

Şi tu şi eu avem tot felul de pretexte pentru a nu ne deschide în faţa iubirii reciproce. Şi totuşi, ambele noastre inimi tânjesc după deschiderea şi comuniunea prin iubire. De aceea, doresc să îţi propun acest angajament: voi face tot ce îmi va sta în puteri pentru a-mi transcende temerile şi pentru a te vedea aşa cum eşti în realitate, pentru a te simţi şi pentru a te ajuta să ajungi la Dumnezeu prin iubirea mea. Eşti de acord să te pui la unison cu mine în cadrul acestui angajament?

Îmi promiţi să te deschizi la rândul tău şi să îmi oferi în totalitate iubirea ta, chiar dacă te temi sau te simţi rănită? Dacă ne vom angaja amândoi că ne vom ajuta reciproc să ne deschidem inimile, practic nu vor exista limite pentru amplificarea iubirii noastre şi pentru înflorirea darurilor cu care suntem înzestraţi.

Dorinţa ta sexuală secretă constă în a fi mângâiată şi ajutată pentru a te deschide prin

intermediul iubirii şi pentru a te bucura de extazul beatific al comuniunii intime până la abandonul de sine, până la a te simţi unită cu Dumnezeu de către un bărbat înzestrat cu o înţelepciune spirituală profundă, cu putere, cu umor, cu sensibilitate şi cu integritate. Din păcate, relaţiile tale din trecut nu s-au ridicat la nivelul acestei dorinţe profunde de a fi iubită de un astfel de bărbat. Probabil că nici relaţia ta actuală nu se ridică la acest nivel. De ce? Probabil că iubirea profundă a inimii tale este îngropată sub straturi adânci de frustrare şi de durere. Când s-au creat aceste straturi, blocându-ţi aspiraţia sinceră a inimii?

Pe vremea când erai o femeie tânără, ai visat probabil să fii *iubită* cu multă pasiune de către un bărbat bun, care să te cunoască cu adevărat şi care să îţi preţuiască inima, un bărbat cu o integritate perfectă, în care să ai o încredere deplină că te va conduce către fericirea cea mai profundă a iubirii. Chiar şi astăzi mai aspiri încă să faci dragoste cu un bărbat care să vadă cu adevărat iubirea strălucitoare din inima ta, care să îţi cunoască perfect trupul şi care să rămână tot timpul în

contact cu energia ta unică, indiferent cum se modifică şi cum se transformă aceasta.

Uneori, nu foarte des, iubitul tău poate fi atât de prezent alături de tine încât temerile tale se relaxează şi trupul tău se deschide. În astfel de momente magice, tu şi iubitul tău vă conectaţi pe niveluri atât de profunde încât inimile voastre fuzionează şi devin una. Separarea dintre voi dispare. Corpul tău i se dăruieşte în întregime, iar forţa lui plină de blândeţe continuă să te deschidă mai mult decât ai putea-o face tu însăţi. Poţi începe să plângi şi să tremuri în braţele sale, sub corpul lui, mângâiată de iubirea sa, presată de forţa dorinţei lui autentice de a-ţi cunoaşte esenţa ultimă a inimii.

Astfel de momente sunt speciale, dar puţine. Mai devreme sau mai târziu, bărbatul tău te trădează, fie ajungând să dorească o altă femeie mai mult decât pe tine, fie reducându-şi intensitatea iubirii la o dezgustătoare dorinţă de a-şi satisface propriile pofte, fără să mai ţină seama de tine. Chiar şi în clipele de intimitate, el nu îţi mai atinge esenţa profundă a inimii; nici măcar nu mai încearcă acest

lucru. Tu ştii că te poate deschide la maxim prin iubirea lui, poate mai mult decât orice alt bărbat, dar el devine din ce în ce mai puţin interesat să fuzioneze cu esenţa fiinţei tale. Se focalizează din ce în ce mai mult asupra carierei sale, asupra proiectelor sale, preferă să stea în faţa televizorului sau să îşi satisfacă rapid nevoia superficială de eliberare sexuală.

De aceea, începi să te obişnuieşti să trăieşti cu această rană şi să te îngrijeşti singură. Dacă nu poţi depinde de iubirea unui bărbat, rezultă că nu poţi depinde decât de tine însăţi. Înveţi astfel să preiei controlul asupra propriei tale vieţi, ghidându-te singură către destinaţia la care aspiri să ajungi. Oricât de mare ar fi însă succesul pe care îl ai în carieră şi oricât de confortabilă ar fi viaţa ta, simţi totuşi că îţi lipseşte ceva. În adâncurile fiinţei tale, tu continui să visezi să faci dragoste cu un bărbat adevărat, că eşti văzută aşa cum eşti în realitate şi ajutată să te deschizi de privirea penetrantă a iubitului tău, de atingerile sale şi de dorinţa profundă a inimii sale.

În secret, îţi doreşti să te abandonezi în braţele

unui bărbat care să fie demn de încrederea ta. Nu ai întâlnit însă un asemenea bărbat, şi ceea ce este mai rău, ai învăţat că dacă te deschizi prea tare, dăruindu-te în întregime unui bărbat, acesta te va răni mai devreme sau mai târziu. În rarele momente în care acesta reuşeşte să pătrundă în adâncurile profunde ale fiinţei tale, prima care iese la suprafaţă este durerea ta, fapt care îl sperie şi îl alungă.

De aceea, începi să te îndoieşti de iubire. Îţi pierzi încrederea în bărbaţi. Îţi înconjori inima rănită cu ziduri groase, pentru a te proteja din punct de vedere emoţional, prevenind astfel primirea altor lovituri. După ani întregi de refuz al abandonării de sine, al dăruirii de sine, în pofida aspiraţiei profunde a fiecărei celule a trupului tău, în acesta apar tensiuni şi chiar boli. Aceste tensiuni se datorează neîmplinirii aspiraţiei tale profunde de a fi recunoscută aşa cum eşti: ca o plenitudine a iubirii.

De aceea, atunci când un nou bărbat încearcă să ajungă la tine, el percepe mai întâi de toate zidurile cu care te-ai înconjurat. El vede pe faţa ta

urmele lungilor ore sau anilor în care te-ai adunat în tine, în timp ce esenţa inimii tale îşi dorea să se abandoneze complet într-o stare de încredere extatică. Privindu-ţi mersul, el recunoaşte stresul creat de incapacitatea de a-ţi oferi devoţiunea trupească, deşi esenţa inimii tale ar prefera de o mie de ori să fie sclava iubirii, să se supună fluxului tumultuos al acesteia, să se unduiască sub presiunea plăcerii nesfârşite a iubirii. Dacă îţi priveşte inima, el intuieşte imediat existenţa indicatorului: „Trecerea interzisă!”, aşa că refuză să pătrundă prea adânc în viaţa ta.

Puţini bărbaţi sunt capabili să pătrundă în inima unei femei şi să îi deschidă trupul, ajutându-l să ajungă până la extazul divin. Pe de altă parte, puţine femei sunt capabile să îşi ofere inima şi trupul, astfel încât să poată fi iubite în acest fel. Teama nu este altceva decât sentimentul refuzului, al neîncrederii, o contracţie a inimii care refuză deschiderea, ascunzându-se în spatele titlurilor sale de protecţie. Teama este un act de ne-iubire, o negare a iubirii, un refuz de a te deschide şi de a-ţi oferi propria esenţă, care este iubirea. O viaţă care

nu înseamnă o dăruire totală a iubirii este echivalentă cu o viaţă trăită în teamă.

Teama sau refuzul de a te deschide în faţa iubirii reprezintă unicul motiv pentru care viaţa ta amoroasă şi de cuplu nu este beatifică la un nivel divin. Teama creează ziduri de apărare în litrul inimii tale şi îţi închide trupul, astfel încât iubirea nu mai are acces liber în interiorul tău, nu te mai poate cuprinde, nu te mai poate deschide, permiţându-ţi să îţi amplifici încrederea mai presus de simţul egoului tău. Dacă ai avea o încredere mai mare în iubire, dacă ai recepta-o mai plenar în fiinţa ta, te-ai deschide în mod natural, înviind sub impactul celei mai puternice forţe din lume: dăruirea devoţională a iubirii.

Bărbaţii sunt speriaţi de profunzimea iubirii femeilor şi de energia care se manifestă prin sexualitatea şi prin emoţiile acestora. În acelaşi timp, ei nu îşi doresc nimic mai mult decât să fuzioneze complet cu iubirea devoţională a unei femei şi cu energia pasională a acesteia. Dacă nu va reuşi să îşi transcendă această teamă, un bărbat nu va putea face niciodată faţă uriaşei energii a iubirii

unei femei fără a o lua la fugă. Pe de altă parte, numai un astfel de bărbat (care şi-a transcendat teama) este demn de iubirea ta devoţională în cadrul unei relaţii de cuplu bazată pe angajament.

Majoritatea bărbaţilor nu reuşesc să se ridice la acest standard. De aceea, deşi inima şi trupul tău tânjesc după adevărata iubire, tu preferi să îţi îngropi aspiraţia inimii, ascunzând-o sub masca unei vieţi dăruite afacerilor, familiei, prietenilor şi distracţiilor. Înveţi astfel să te „descurci" şi să îţi rezolvi singură treburile, uitând de aspiraţia cea mai profundă a inimii tale. Dar în realitate te încurci din ce în ce mai mult. Îţi ocupi mintea cu treburile de zi cu zi şi cu listele activităţilor pe care le ai de făcut. Te concentrezi asupra obiectivelor tale financiare sau te dedici unei cauze sociale ori unei aşa zise vieţi spirituale. Îţi petreci timpul alături de prietenii tăi, te bucuri de călătorii, faci exerciţii fizice şi ai grijă de tine. Nu e nimic rău în asta, dar totuşi în adâncul sufletului tu simţi că lipseşte ceva profund în viaţa ta.

Inima ta continuă să tânjească după altceva, indiferent dacă eşti singură sau trăieşti alături de

un bărbat căruia nu îi dăruieşti cu totul inima ta. Aşa cum tu ai optat pentru a-ţi închide inima pentru a nu te mai simţi rănită, bărbatul pe care îl atragi va opta pentru o viaţă mai superficială decât profunzimea către care aspiră inima sa. El nu se va angaja faţă de iubirea totală, temându-se să nu îşi piardă ceea ce consideră a fi libertatea sa.

Relaţia ta de cuplu nu va merge, căci libertatea lui este falsă, iar iubirea ta rămâne ascunsă. În realitate, amândoi vă temeţi. Tu nu îţi mai doreşti să te dăruieşti în întregime lui şi să renunţi la zidurile tale de protecţie. De aceea, atragi către tine un bărbat lipsit de capacitatea sau de dorinţa de a te cuprinde în totalitate.

Angajamentul faţă de iubire presupune o deschidere interioară deplină, care să transcendă aceste temeri. Dorinţa iubitului tău de a fi prezent în viaţa ta aşa cum este în propria lui viaţă, de a-ţi simţi inima în toată profunzimea ei şi de a te conduce către fericirea cea mai înaltă a iubirii trebuie să se amplifice, la fel ca şi dorinţa ta de a-ţi oferi în totalitate propria viaţă şi propria inimă sub forma iubirii, chiar dacă ştii că vei mai continua să

fii rănită şi trădată în viitor.

Chiar dacă nu ai un iubit în viaţa ta actuală sau dacă iubitul tău nu este capabil să se ridice la nivelul aspiraţiei inimii tale prin prezenţa lui totală şi plină de iubire, poţi învăţa să îţi păstrezi inima deschisă în faţa fluxului iubirii. Chiar dacă inima te doare, chiar dacă ea aspiră către o modalitate mai profundă de a primi iubirea bărbatului tău şi de a-i dărui propria iubire, menirea ei este de a se relaxa şi de a se deschide, respirând şi simţind la unison cu inima iubitului tău şi cu a tuturor celorlaltor fiinţe. Inima oricărei persoane nu îşi doreşte altceva decât să primească şi să dăruiască iubire.

Merită să practici această deschidere a inimii de dragul plenitudinii iubirii, chiar dacă bărbatul tău te răneşte, sau dacă eşti singură, ba chiar şi atunci când durerea din inima ta ţi se pare copleşitoare. Merită să îţi deschizi inima de dragul plenitudinii iubirii, primind şi oferind iubire fără a te mai închide vreodată pentru a te proteja.

În acest fel, viaţa ta nu va mai depinde în primul rând de nevoile bărbatului tău sau de propria ta nevoie de a avea încredere în sine, ci va depinde de

înţelepciunea profundă a (luxului iubirii, care se va manifesta plenar prin tine şi care sălăşluieşte în inima tuturor fiinţelor vii. Lucrul care te împlineşte cel mai tare nu este atenţia bărbatului sau asigurarea propriilor tale nevoi, ci deschiderea ta în faţa iubirii, intuirea inimilor celorlalţi şi oferirea propriei tale inimi astfel încât iubirea să te poată conduce acolo unde aspiră ea, şi anume la Unitatea cu Dumnezeu şi cu semenii, consacrându-ţi viaţa ca un dar al iubirii universale şi dăruind-o tuturor, inclusiv bărbatului te care l-ai ales.

Toate momentele vieţii – inclusiv încheierea unei afaceri, îngrijirea copiilor, o ceartă cu iubitul tău – pot fi trăite ca un dans dl iubirii, ca o ocazie de a-ţi deschide inima şi de a-ţi consacra viaţa ca înţelepciune a iubirii, ca putere a iubirii şi ca vulnerabilitate indestructibilă a iubirii. Singura opţiune pe care o ai dacă doreşti să îţi împlineşti dorinţa cea mai profundă a inimii constă în a trăi o viaţă sub incidenţa iubirii, cu inima şi trupul complet deschise, în a primi şi a dărui fericirea profundă generată de iubire, indiferent dacă eşti singură sau trăieşti alături de un bărbat.

8
Esenţa ta sexuală

Te-am ales să îmi fii iubită din mai multe motive, dar cel mai mult mă copleşeşte atracţia pe care o simt faţă de inima ta feminină. Îţi apreciez multe calităţi, cum ar fi inteligenţa, simţul umorului şi intuiţia, dar aceste lucruri le apreciez deopotrivă şi la prietenii mei apropiaţi, la fraţii mei şi la surorile mele, ba chiar şi la colegii mei de muncă. Darul tău special pe care îl primesc cu recunoştinţă este însă calitatea unică a iubirii feminine pe care mi-o oferi.

Esenţa ta feminină îmi umple viaţa cu o iubire atât de intimă şi de gingaşă încât inima mea se deschide ori de câte ori te privesc. Ştiu că fiinţa ta este mult mai vastă, dar tu eşti iubita pe care am ales-o, nu doar o simplă prietenă, şi te-am ales datorită luminii celeste a esenţei tale feminine care îmi umple inima şi îmi luminează lumea cu frumuseţe, inspiraţie şi cu graţia nesfârşită a abundenţei iubirii.

Tu întrupezi deopotrivă calităţile masculine şi

feminine, deşi le manifeşti în proporţii variate în diferite momente ale vieţii tale. Dacă ţi se pare mai uşor să te îndrepţi cu hotărâre către îndeplinirea scopurilor tale decât să dansezi în extaz, calităţile tale masculine sunt probabil mai dezvoltate decât cele feminine. Dacă ţi se pare mai uşor să curgi pe valurile plăcerii senzoriale, atunci când faci cumpărături, când dansezi, când faci dragoste sau când vorbeşti cu prietenele tale, decât să duci la bun sfârşit proiecte pe termen lung, calităţile tale feminine sunt probabil mai dezvoltate decât cele masculine.

Orice om îşi poate dezvolta într-o măsură mai mică sau mai mare calităţile masculine sau feminine. Dacă îţi vei dezvolta latura masculină, vei învăţa să îţi direcţionezi viaţa cu o mai mare claritate şi disciplină, orientând-o către scopuri specifice ca modalitate de a-i oferi lumii darurile profunde ale inimii tale. Dacă îţi vei dezvolta latura feminină, vei putea învăţa să fii mai plină de iubire în mijlocul haosului general, de pildă într-o cameră plină de copii care se joacă, sau atunci când o prietenă îţi plânge pe umăr, cuprinsă de un atac de

panică. Îţi vei putea oferi astfel energia oceanică şi plenitudinea inimii ca un dar profund al acesteia.

Deşi eşti înzestrată cu calităţi deopotrivă masculine şi feminine, tu ai o esenţă sexuală unică, care îţi conferă identitatea ta sexuală. Aceasta nu are nimic de-a face cu sexul corpului tău. Indiferent dacă eşti bărbat sau femeie, esenţa ta sexuală este determinată de principiul cu care se identifică cel mai mult inima ta: drama în plină desfăşurare *a fluxului continuu al iubirii şi a dansului luminii vieţii sau misiunea de a obţine libertatea imuabilă şi eternă a conştiinţei de sine*.

Cu ce te identifici mai mult: cu fluxul şi refluxul iubirii în inima ta sau cu aventura conştiinţei care aspiră către eliberare? dacă te uiţi la un film, plângi mai mult atunci când priveşti o poveste de iubire sau o dramă despre justiţie şi despre învingerea tuturor duşmanilor de către erou pentru a obţine propria sa eliberare? Te emoţionează mai degrabă drama iubirii sau misiunea libertăţii? Ce cuvinte ale iubitului tău te excită din punct de vedere sexual? imaginează-ţi că acesta îţi spune: „Am încredere în tine şi în menirea ta. De aceea, te voi urma

pretutindeni”. Acum imaginează-ţi că îţi spune: „Te iubesc şi preţuiesc mai presus de orice frumuseţea luminii pe care o văd în tine şi doresc să îţi cuprind pentru totdeauna esenţa cea mai profundă a inimii”.

Dacă ai o esenţă sexuală masculină, înseamnă că te simţi excitată de un iubit care are o încredere atât de mare în puterea ta de a ajunge acolo unde ţi-ai propus încât este dispus să se abandoneze în întregime în faţa ta, să se dăruiască extatic puterii iubirii tale penetrante şi să te urmeze pretutindeni, oriunde l-ai duce. Dacă ai o *esenţă sexuală feminină*, înseamnă că te simţi excitată de un iubit care percepe cu uşurinţă frumuseţea luminii din inima ta şi profunzimea iubirii tale, venerându-ţi inima luminoasă cu integritatea sa şi care îţi umple pasional viaţa prin prezenţa lui puternică.

O persoană cu o esenţă masculină se desfată ori de câte ori are de-a face cu o provocare, când trebuie să se confrunte cu moartea şi cu tot felul de obstacole pentru a-şi duce la bun sfârşit misiunea de a obţine libertatea, indiferent dacă vorbim de o eliberare financiară, politică, artistică sau spirituală. Chiar şi privirea unei emisiuni sportive –

sportul nefiind altceva decât UN război ritualizat, o provocare sau o luptă pentru eliberare – îl poate dovedi atât de emoţionantă încât persoana înzestrată cu o esenţă masculină poate striga mai mult în timpul unui meci de fotbal decât atunci când face dragoste. Te regăseşti în acest tablou, sau regăseşti mai degrabă imaginea iubiţilor tăi (din trecut şi din prezent)?

Majoritatea femeilor (dar nu toate) au o esenţă mai degrabă feminină decât masculină, deşi proporţiile exacte variază de la una la cealaltă, întrucât esenţa sexuală a fiecărei persoane este unică. Chiar dacă îţi face plăcere să te foloseşti de calităţile tale masculine pentru a reuşi în această lume, este foarte probabil că în adâncul fiinţei tale ai o esenţă feminină, care tânjeşte mai degrabă după iubire decât după lupta pentru eliberare (chiar dacă nu eşti foarte sigură ce anume îţi doreşti cu adevărat de la viaţă).

Deşi ambele tipuri de calităţi pot fi considerate nişte daruri, ele pot fi folosite inclusiv pentru crearea unor ziduri de siguranţă şi de protecţie, care îţi pot induce o stare de confuzie,

împiedicându-ţi adevărata esenţă sexuală să se manifeste prin oferirea iubirii tale profunde şi a celorlalte daruri şi înzestrări ale tale bărbatului, familiei, prietenilor tăi şi lumii întregi. Este posibil să te ascunzi nefiresc de mult în patele programului pe care ţi l-ai fixat şi provocărilor carierei pe care ţi-ai ales-o, timp în care esenţa ta sexuală reală aspiră să fie recunoscută şi atinsă, corpul tău tânjeşte să fie iubit, iar esenţa profundă a inimii tale care este iubirea rămâne nebăgată în seamă, şi deci nedăruită.

Oricât de preocupată ai fi de direcţia în care se îndreaptă Viaţa ta, este posibil ca în adâncurile fiinţei tale să fii mult mai preocupată de *cel* alături de care avansezi către această direcţie şi de *felul* în care se manifestă iubirea în viaţa ta. Este uşor să cazi în capcana luptei masculine pentru eliberare şi a misiunii tale de a obţine această stare de libertate, deşi în adâncurile fiinţei tale inima ta feminină nu este preocupată de altceva decât de fericirea profundă a iubirii sau de lipsa acesteia.

Preocuparea ta pentru carieră nu este ceva greşit, dar ea te poate împiedica să ajungi la

împlinirea profundă către care aspiră inima ta, respectiv la deschiderea acesteia şi la oferirea iubirii şi luminii sale tuturor fiinţelor, aşteptând să fie cucerită de un bărbat plin de integritate, de către o familie pe care o iubeşti mai presus de orice, de către o lume care are nevoie de iubirea ta. Iubirea este singurul mod de viaţă care nu va permite inimii tale să se simtă ignorată, nedăruită, goală şi neîmplinită, indiferent cât de mare este succesul în viaţa ta profesională.

9

Adevărata ta inimă şi zidurile cu care ai înconjurat-o

La fel ca orice alt bărbat, uneori îmi doresc să mă bucur de energia feminină, iar alteori vreau să avansez către un scop, în maniera masculină, fără a fi întrerupt în vreun fel. Destinul a făcut însă ca esenţa mea sexuală să fie masculină, aşa că mă simt atras de tine, iubita mea minunată.

Ştiu foarte bine ce îmi doresc de la tine din punct de vedere sexual, draga mea iubită. Îmi doresc să îţi contemplu mereu fascinat manifestarea ta feminină şi să percep invitaţia ta continuă de a fuziona cu întreaga ta fiinţă. Îmi doresc să pătrund în tine şi să îmi dăruieşti inima ta feminină, deschisă în faţa lui Dumnezeu. Îmi doresc să îmi fac sălaş în receptivitatea ta plină de iubire şi să mă deschid

împreună cu tine în faţa fericirii iubirii, nu doar în calitate de simpli prieteni, ci ca iubiţi, în jocul pasiunii şi al desfătării reciproce.

Şi totuşi, simt că de multe ori te închizi în tine şi mă respingi. Din punct de vedere sexual, îţi simt uneori răceala şi rezistenţa, care depăşesc bucuria ta de a te abandona. Ştiu că uneori este din vina mea. Am fost insensibil şi crud. Ştiu că alteori eşti pur şi simplu prea obosită ca să te deschizi. Există însă şi momente în care simt că inima ta nu este deschisă să primească iubirea mea, chiar dacă eşti plină de energie, iar eu sunt în întregime pregent alături de tine.

Doresc să mă bucur de un joc amoros profund alături de tine, dar îmi doresc de asemenea ca amândoi să ne deschidem în faţa iubirii universale, în beneficiul tuturor celorlaltor fiinţe. Doresc ca dormitorul nostru să devină un palat al fericirii, dar şi ca inimile noastre să dăruiască ce au de dăruit de-a lungul întregii zile, astfel încât să trăim în împlinirea

iubirii, mereu deschişi în faţa celorlalţi, gata să facem dragoste prin toate acţiunile noastre de zi cu zi şi prin toate relaţiile noastre cu întregul univers.

Doresc ca tu să te deschizi sincer faţă de mine şi doresc să îţi dăruiesc totul, dar doresc de asemenea să ne deschidem amândoi astfel încât să îi putem simţi şi să ne putem dărui fiinţa tuturor celorlalţi, de-a lungul întregii zile.

Sper că, împreună, ne vom putea elibera inimile din colivia fricii. În acest fel, trupurile noastre vor putea fuziona libere în desfătarea actului amoros, iar noi ne vom putea manifesta ca iubire întreaga zi.

Dacă semeni cu majoritatea femeilor, înseamnă că te-ai născut înzestrată cu o esenţă sexuală feminină. La nivelul esenţei tale, tu te identifici mai degrabă cu viaţa veşnic în schimbare decât cu moartea imuabilă. Pe vremea când erai copilă, îţi plăcea să te joci mai degrabă cu păpuşile decât de-a războiul. Îţi plăceau căţeluşii, creioanele de colorat, trusele de farduri şi aromele. Îţi plăcea să te îmbraci frumos şi să te împodobeşti cu bijuterii atunci când te duceai la o zi de naştere, şi mai puţin jocurile provocatoare. Îţi plăcea să fii văzută, pentru

că te-ai identificat întotdeauna cu lumina iubirii. Orice lucru care pune în valoare această lumină – zorzoane, obiecte strălucitoare, brăţări – îţi amplifică fericirea.

Ca tânără femeie, ai visat probabil la un salvator masculin: staruri de muzică pop, cavaleri în armuri albe, personaje reale sau imaginare, care te-ar fi putut duce alt undeva, într-un loc magic. În adâncurile inimii tale, ai sperat că va veni o zi când un bărbat îţi va vedea adevărata frumuseţe, adevărata lumină, oceanul nesfârşit de iubire care se ascunde în inima ta, ducându-te apoi în acel loc în care ţi-ai dorit întotdeauna să fii. Ai visat că dacă te vei deschide la fel ca cerul luminat de lună, iubitul tău te va duce în regatul strălucitor al fericirii născute din iubire.

Din păcate, a venit un moment în evoluţia ta în care ai încetat să mai ai încredere în aspiraţia inimii tale feminine. Poate că te-ai impregnat chiar cu atitudinea anti-feminină specifică culturii noastre. Sau poate că familia ta te-a educat în spiritul valorilor masculine. Dintr-un motiv sau altul, ai devenit convinsă că este mult mai bine să te

descurci singură în viaţă, că în acest fel poţi deveni mult mai puternică, ducându-te oriunde doreşti fără a mai aştepta ca iubirea să vină şi să te poarte pe aripile ei.

Ţi-ai reprimat dorinţa de a fi văzută şi adorată ca lumină a iubirii. Ai ajuns să crezi că asumarea unei direcţii în viaţă este mai importantă decât încrederea acordată nebuloasei înţelepciuni a iubirii care emană în mod natural din strălucirea esenţei tale profunde.

Poate că părinţii tăi au considerat-o pe sora ta mai frumoasă decât tine, aşa că ţi-ai protejat inima rănită cu un zid al ambiţiei masculine: „O fi sora mea mai frumoasă, dar eu pot deveni o savantă, căci sunt mai deşteaptă!” Poate că ai asistat la dominarea mamei tale de către tatăl tău, aşa că ai preferat să îţi protejezi inima vulnerabilă cu un zid al controlului masculin: „Nimeni nu îmi va spune *mie* ce să fac! Eu voi fi căpitanul propriului meu vas!”.

Dacă ai fi optat să devii o savantă pentru că iubeai foarte mult ştiinţa sau dacă ai fi ales să îţi conduci singură propria viaţă pentru că numai acest

lucru te-ar fi putut face cu adevărat fericită, aceste decizii nu ar fi fost deloc greşite şi ţi-ar fi împlinit inima. Dacă ai optat însă să devii o savantă numai pentru că părinţii tăi ţi-au ignorat strălucirea interioară şi inima ta s-a simţit rănită, ori să îţi controlezi propria viaţă numai pentru că nu doreai să fii rănită de un bărbat, aşa cum s-a întâmplat în cazul mamei tale, înseamnă că ţi-ai creat în Jurul inimii ziduri puternice ale fricii, refuzându-ţi o viaţă trăită în deschiderea iubirii.

Când ai mai crescut şi ai devenit adolescentă, ţi-ai construit noi ziduri de apărare. Ţi-ai dorit în acei ani ca băieţii să fie interesaţi de tine. Din păcate, frumuseţea strălucirii tale feminine a rămas ascunsă în spatele zidurilor masculine ale autocontrolului bazat pe teamă, cu care ţi-ai înconjurat inima rănită şi nerecunoscută. De aceea, ai început să îţi construieşti deasupra acestui zid masculin protector o expresivitate feminină superficială.

Ţi-ai cumpărat şi tu blugii pe care îi purtau toate fetele populare din şcoală, ai început să îţi verifici din când în când silueta în oglindă, întrebându-te dacă asta îşi doresc băieţii de la tine.

Ţi-ai petrecut din ce în ce mai multe ore făcând cumpărături şi încercând haine şi bijuterii, parfumuri şi farduri, dar nu pentru că îţi doreai să îţi împodobeşti şi mai mult strălucirea interioară, ci pentru că îţi lipsea iubirea. Te simţeai invizibilă şi nepreţuită, din cauza zidurilor groase sub care ţi-ai ascuns în timpul copilăriei adevărata strălucire şi iubire a esenţei taie feminine.

Din cauza rănilor primite în copilărie, tu ţi-ai ascuns adevărata ta esenţă feminină, alcătuită dintr-o iubire luminoasă şi vulnerabilă, sub un zid masculin al fricii: „De vreme ce lumina iubirii mele este inadecvată, îmi voi orienta viaţa către succes, astfel încât să merit să fiu iubită pentru realizările mele”. În anii adolescenţei, ai adăugat peste acest zid un altul, de data aceasta aparent feminin: „dacă nu îmi voi şlefui puţin suprafaţa, băieţii nu mă vor băga în seamă”.

Şi astfel, strălucirea iubirii, specifică adevăratei tale esenţe feminine, s-a ascuns încă din anii adolescenţei în spatele unui zid masculin protector, al dorinţei de a te afirma şi de a-ţi conduce singură viaţa, spoit pe deasupra cu un strat superficial de

feminitate de tip: „Uită-te la mine!”, dublat însă de o lipsă a încrederii reale în sine şi de intenţia ascunsă de manipulare a atenţiei bărbaţilor.

Dincolo de toate aceste ziduri exterioare, inima ta a fost şi rămâne întotdeauna plină de lumina iubirii. De aceea, la nivelul ei, manifestarea deschisă a acestei lumini şi dăruirea iubirii reprezintă singurul mod autentic şi extatic de a trăi. Zidurile de protecţie sunt însă şi ele înzestrate cu voce, şoptindu-ţi la ureche: „Frumuseţea este superficială”, „Mintea mea este mai importantă ca trupul”, „Nu pot avea încredere în bărbaţi”, „dacă doresc ca un bărbat să mă iubească, trebuie să îl fac să mă dorească”, „Obiectivele mele profesionale sunt mai importante pentru fericirea mea decât bărbaţii cu care ies sau iubirea pe care o ofer lumii prin viaţa mea, odată cu fiecare respiraţie”.

Toate acestea sunt minciuni, iar esenţa ta feminină profundă o ştie foarte bine. Şi totuşi, te simţi confuză, căci zidurile protectoare cu care te-ai înconjurat pot fi foarte puternice. Fac parte din tine. Este atât de uşor să cazi în capcana minciunilor lor, trăindu-ţi întreaga viaţă fără a da curs niciodată

dorinţei tale cele mai profunde: aceea de a fi recunoscută ca lumină, de a fi adorată şi venerată ca strălucire tt iubirii, de a te dărui pe tine însăţi ca ofrandă a iubirii care să fie cuprinsă de o integritate masculină autentică, de a te deschide în faţa lui Dumnezeu prin aspiraţia plină de iubire a inimii tale.

Poate că ai încercat să ai încredere într-un bărbat şi acesta te-a părăsit. Ca de obicei, te-ai simţit trădată, aşa că ţi-ai construit un nou zid de apărare, tot din cauza fricii: acela al „femeii cu o carieră independentă”. Ai sperat astfel că te vei putea proteja şi că nu vei mai fi rănită sau părăsită în noapte de un bărbat în al cărui angajament nu poţi avea încredere. În măsura în care cariera ta reprezintă o expresie a iubirii, inima ta se poate dărui fără probleme prin intermediul profesiei tale, dar dacă ţi-ai construit cariera din teama de a nu mai fi rănită şi abandonată, decizia ta va fi marcată de teamă şi cariera ta va avea întotdeauna un fundament slab, caracterizat prin îndoieli, singurătate, stres şi lipsa împlinirii la nivelul inimii.

Şi astfel, strălucirea iubirii care reprezintă

esenţa ta feminină a ajuns să fie înconjurată de un zid masculin gros (pe care ţi l-ai construit din cauza faptului că sora ta era mai frumoasă decât tine sau pentru că familia ta preţuia prea mult valorile masculine), spoit cu un strat subţirel de feminitate conjuncturală (pe care l-ai adăugat pornind de la premisa că băieţii nu se uită decât la suprafaţa fiinţei tale), deasupra căruia ai construit un nou zid al ambiţiei masculine (pentru că te-ai temut să nu devii din nou dependentă din punct de vedere financiar de un bărbat instabil).

În timp, toate aceste ziduri s-au pietrificat în interiorul trupului tău, astfel încât ai devenit incapabilă să mai trăieşti orgasme profunde, iar faţa ţi s-a ridat din cauza tensiunilor. Aceste ziduri de apărare ţi-au aruncat mintea într-o stare de confuzie, datorată dorinţelor tale conflictuale, când pentru independenţă şi siguranţă, când pentru un bărbat periculos, care să îţi înmoaie genunchii, când pentru a reuşi pe cont propriu. Toate aceste ziduri îţi blochează adevăratele emoţii, motiv pentru care te simţi uneori inertă, aproape amorţită, alteori furioasă şi chiar isterică, fără a-i permite însă prea

des oceanului profund al luminii şi al iubirii din inima ta să iasă liber la suprafaţa conştiinţei, sub forma unor valuri emoţionale jucăuşe, indiferent dacă ai de-a face cu un bărbat sau cu întregul univers.

Mai mult, aceste ziduri de apărare atrag inevitabil către tine bărbaţi cu acelaşi gen de probleme, înconjuraţi la rândul lor de ziduri protectoare, care au renunţat cu mult timp în urmă să mai intre în contact cu esenţa lor masculină autentică, manifestată prin cultivarea adevărului, prin urmărirea unor obiective ferme şi printr-o iubire impecabilă. Din cauza minciunilor cu care ţi-ai înconjurat inima rănită, vei atrage către tine numai bărbaţi la fel de răniţi, care s-au înconjurat la rândul lor cu minciuni. Ei nu te mint numai pe tine, ci se mint chiar pe ei înşişi. Întreaga lor viaţă este o minciună, la fel cum este şi viaţa ta.

În inima ta, tu visezi probabil să cunoşti un bărbat cu o mare integritate, atent cu tine, plin de forţă, de umor, de înţelepciune, şi înzestrat cu o asemenea profunzime a iubirii încât să îţi trezească pe deplin încrederea, făcându-te să te abandonezi în

întregime lui, astfel încât el să te poată conduce în forţă către fericirea pe care o meriţi, esenţa ta profundă să se poată expune în faţa beatitudinii divine, iar trupul tău să înflorească şi să explodeze în valuri necontrolabile de plăcere divină.

Alternativ, te poţi *simţi* mai echilibrată, având motivaţii deopotrivă masculine şi feminine, căci întreaga ta viaţă nu ai făcut decât să îţi trădezi dorinţa cea mai profundă a inimii tale, înconjurând-o cu noi şi noi ziduri succesive create de frică, ce dau la rândul lor naştere confuziei şi îţi neutralizează adevărata aspiraţie a inimii. Astfel, ţi-ai construit un zid de apărare din teama de a nu mai fi dependentă, iar aceasta te-a condus către autonomia emoţională şi către încrederea în sine. Ţi-ai construit apoi un alt zid de apărare din teama că nu eşti suficient de atrăgătoare, iar aceasta te determină să te compari tot timpul cu alte femei, să te îmbraci şi să te comporţi astfel încât să îi atragi pe bărbaţi chiar dacă nu ai încredere în ei, protejându-ţi astfel inima şi trupul chiar în timp ce faci tot ce îţi stă în puteri pentru a le atrage atenţia.

Îţi doreşti libertatea de a te îmbrăca aşa cum

vrei; îţi doreşti ca bărbaţii să te respecte ca persoană, şi nu să te trateze ca pe un obiect; îţi doreşti ca ei să te găsească atrăgătoare, dar să nu te hărţuiască; îţi doreşti un bărbat de încredere, care să îşi ia angajamentul ferm că te va iubi; îţi doreşti un bărbat care să îţi acorde spaţiul de care ai nevoie şi care să îţi respecte propriile decizii; ştii că eşti capabilă de o iubire profundă; te mişti hotărâtă, dornică să obţii independenţa financiară; te simţi obosită şi stresată, iar corpul tău feminin tânjeşte dureros după iubire, chiar dacă tu nu mai ai încredere în bărbaţi – toate aceste ziduri de apărare se amestecă şi neutralizează adevăratele daruri ale fiinţei tale esenţiale.

De aceea, atunci când are de-a face cu tine, bărbatul nu mai percepe darurile profunde ale iubirii tale, ci doar zidurile de apărare sub care le-ai îngropat. El sesizează dorinţa ta de independenţă, dar şi dorinţa ta de a fi dorită. Îşi dă seama că îl atragi, dar şi că îl respingi. Simte momentele în care inima ta se abandonează şi doreşte să fie iubită, dar şi pe cele în care te ascunzi din nou în spatele zidurilor de apărare, pentru a nu fi rănită.

Este probabil la fel de confuz în ceea ce priveşte menirea lui profundă cum eşti tu în ceea ce priveşte dorinţa ta profundă de a fi iubită. De aceea, în loc să persevereze în iubirea lui angajată faţă de tine, în loc să dea succesiv la o parte toate straturile rezistenţei pe care o opui, în loc să îţi cuprindă plin de iubire adevărata esenţă sexuală, astfel încât să îi poţi oferi inima ta deschisă ca pe un dar divin, – el se bucură de ce apucă, după care îşi caută o altă iubită, mai puţin complicată. Şi aşa făceai atâta caz de independenţa ta!

Poate că ai într-adevăr o esenţă sexuală echilibrată (există un număr relativ mic de femei care au o astfel de esenţă), dar probabilitatea cea mai mare este să fii înzestrată cu o esenţă sexuală feminină, neutralizată de straturile succesive generate de frică, deopotrivă masculine şi feminine, care nu fac decât să răspândească în jurul lor o stare de confuzie: de fapt, care este dorinţa cea mai profundă a inimii tale?

Dacă ai o esenţă sexuală feminină, atunci doreşti să fii văzută aşa cum eşti. Doreşti ca bărbatul să îţi pătrundă în inimă, să te deschidă în

faţa iubirii şi să danseze cu lumina iubirii tale. Tu eşti acel aspect al revelaţiei divine din acest moment prezent manifestată ca strălucire a iubirii; de aceea, aspiri în mod natural să fii pătrunsă de prezenţa penetrantă şi demnă de încredere a bărbatului tău, în mod beatific, mai profund chiar decât poţi suporta. În mod similar, bărbatul aspiră să fuzioneze cu lumina ta. Această aspiraţie reprezintă aceeaşi iubire divină unică ce se manifestă prin intermediul a doua fiinţe.

Tu aspiri să simţi dorinţa iubitului tău de a pătrunde în tine şi de a fuziona cu inima ta, iar el aspiră să fie invitat de abandonarea ta, de afişarea plăcerii tale corporale şi de oferirea inimii tale pentru a fi cuprinsă, penetrată şi deschisă dincolo de formă. Acesta este mecanismul prin care două trupuri umane devin împreună o unică deschidere în faţa iubirii şi exprimă revelaţia divină a conştiinţei şi a luminii, întrepătrunderea celor două principii divine polar opuse, clipă de clipă. Aşa se manifestă un act amoros cu adevărat divin.

Adevăratul act amoros se referă la comuniunea divină, la adorarea reciprocă a celor două inimi, la

deschiderea în faţa fericirii generate de iubire, la oferirea reciprocă a darurilor profunde cu care sunt înzestraţi cei doi îndrăgostiţi şi nu în ultimul rând la abandonul lor extatic în unitatea divină. Această ofrandă sexuală manifestată prin cele două trupuri îi pregăteşte să se deschidă mai presus de egoul lor, astfel încât să îşi poată oferi în fiecare clipă darurile profunde ale inimii, *tuturor* fiinţelor, pentru ca şi acestea să se deschidă şi să îşi descopere lumina iubirii în propriile lor trupuri.

Odată cu practica, bărbatul tău va învăţa să îşi manifeste profunzimea iubirii în fiecare moment, deschis şi fără să se teamă, iar tu vei învăţa să receptezi clipă de clipă această iubire în inima ta, bucurându-te astfel de prezenţa divină, fiind capabilă să te deschizi în faţa plăcerii generate de plenitudinea momentului prezent, astfel încât să îţi poţi oferi strălucirea inimii pentru iluminarea întregii lumi prin puterea iubirii tale neinhibate.

Chiar dacă te vei deschide din ce în ce mai mult în faţa plenitudinii iubirii, te vei putea bucura în continuare de cariera ta, de succesul tău şi de direcţia pe care ţi-ai ales-o, fără a mai uita însă

vreodată de dorinţa cea *mai profundă* a inimii tale şi fără a-i mai nega aspiraţia sinceră de a primi şi de a dărui iubire, de a se deschide în faţa lui Dumnezeu şi de a sesiza lumina iubirii din inimile tuturor fiinţelor.

În final, vei înţelege că autosuficienţa nu reprezintă decât o etapă tranzitorie. Tu nu eşti responsabilă numai pentru tine, ci şi pentru toţi ceilalţi. Inima ta se va deschide atunci în mod natural şi va simţi toate celelalte inimi. Ea va reacţiona în mod natural la aspiraţiile lor. În loc să îţi negi propriile nevoi sau să îţi limitezi iubirea la o independenţă care nu se bazează decât pe tine însuţi, vei înţelege atunci că dorinţa ta mai presus de orice este să îţi manifeşti deschis iubirea.

Te simţi pregătită pentru această aspiraţie profundă a inimii tale, dar şi a inimilor tuturor celorlalţi oameni: aceea de a dărui şi de a primi iubire, trăind la intensitatea maximă a luminii acesteia?

Poţi opta pentru a fi directoarea executivă a unei corporaţii, avocat sau brutar. Poţi opta pentru o familie, pentru o şcoală sau pentru conducerea

unei organizaţii. Nu contează atât de mult ce faci cu viaţa ta, cât felul în care ţi-o trăieşti: înconjurată de ziduri generate de frică sau deschisă în faţa iubirii infinite a lui Dumnezeu, mişcată până în străfundurile inimii de intensitatea şi prezenţa divină a fiecărui moment pe care îl trăieşti, oferindu-ţi iubirea pentru a ilumina inimile tuturor celor din jurul tău, inclusiv pe aceea a iubitului tău.

10
Oferirea sau trădarea inimii tale

Oricât de mult te-aş iubi, noi nu suntem singuri. Deşi te iubesc foarte mult, eu am învăţat să îmi deschid inima în faţa tuturor celor din jur. Iubirea lor este totuna cu iubirea mea, la fel cum este şi iubirea ta. Suferinţa lor este totuna cu suferinţa mea, la fel cum este şi suferinţa ta. Deşi sunt ferm angajat să te iubesc şi să te ajut să te deschizi în faţa lui Dumnezeu, mă simt la fel de angajat să iubesc această lume şi să o cuprind cu iubirea mea, făcând tot ce îmi stă în puteri pentru a o pătrunde şi pentru a o deschide în faţa iubirii lui Dumnezeu.

Uneori, mă tem să pătrund în tine şi în această lume. Mă contract şi îmi caut refugiul în confortul particular. Simt

întotdeauna reacţiile tale la ceea ce ofer sau la ceea ce refuz să ofer. Atunci când mă contract şi când refuz să îmi ofer darurile, îţi citesc durerea pe faţă. Atunci când reuşesc să îmi depăşesc teama şi să ofer tot ce am, ţie şi restului lumii, pentru a vă deschide astfel în faţa iubirii lui Dumnezeu, îţi citesc pe faţă strălucirea iubirii.

Văd totul reflectat în tine. Îmi văd propria teamă şi propriul curaj reflectate pe faţa ta, dar simt de asemenea rezistenţa şi invitaţia tuturor celorlalţi reflectate în trupul tău. Tu eşti atât de sensibilă, iubita mea! Corpul tău este atât de pregătit să se deschidă, luând forma realităţii care te înconjoară. De câte ori nu te-ai înconjurat însă numai cu lipsa de iubire, datorită mie sau celorlalţi. Simt anii de absenţă a iubirii încrustaţi în trupul tău şi îmi doresc mai mult ca orice pe lume să te pot simţi deschisă şi receptivă în faţa iubirii mele.

Basmele te-au făcut să crezi că dacă vei găsi un bărbat potrivit şi îi vei oferi tot ceea ce îşi doreşte, împlinindu-i astfel nevoile, acesta te va iubi de-a pururi. Din păcate, realitatea nu corespunde acestei imagini idilice. Nu poţi depinde de iubirea bărbatului tău. Acesta fie se simte atras de alte femei pe care le consideră mai atrăgătoare decât tine, fie rămâne alături de tine, dar nu mai pătrunde adânc în inima ta. Uneori, el îşi doreşte să te iubească mai profund, dar nu ştie cum să o facă.

Probabil că iubitul tău nu conştientizează suferinţa continuă pe care o trăieşti din cauza prezenţei lui superficiale în viaţa ta. Deşi stă lângă tine, sau deasupra ta, el este pierdut în gândurile sale, în senzaţiile sale, în lumea proiectelor, ţelurilor şi planurilor sale. Viaţa sa emoţională pare atât de redusă – este fericit atunci când reuşeşte în viaţă şi nefericit atunci când dă greş –, în timp ce emoţiile tale sunt atât de bogate, de pasionale şi de extreme. Atunci când îţi manifeşti necontrolat întregul flux al emoţiilor, preferă să o ia la fugă, speriat. Este incapabil să facă faţă puterii tale

emoţionale şi dorinţei tale sexuale de a te bucura de profunzime. La limită, ar putea crede chiar că eşti nebună.

În cele din urmă, indiferent dacă ajungeţi să vă despărţiţi, sperând fiecare la o viaţă mai bună, sau rămâneţi împreună, aparent satisfăcuţi în exterior, dar murind lent în interior, – tu sfârşeşti prin a accepta mult mai puţin decât ce ştii foarte bine în inima ta că este posibil. Îţi petreci întreaga zi muncind, având grijă de familia ta şi vorbind cu prietenii. La sfârşitul zilei, indiferent dacă te aşezi în pat alături de iubitul tău sau singură, te simţi epuizată şi stresată din cauza minciunii pe care o trăieşti. Corpul tău nu se mai unduieşte de plăcere, iar inima ta nu se mai deschide larg în faţa luminii universale. Iubirea profundă din inima ta continuă să aştepte, ofilindu-se treptat.

Bărbaţii devin ambigui şi mai puţin prezenţi

Dacă inima bărbatului tău este înconjurată de ziduri, el pierde contactul cu adevărul vieţii sale, cu

direcţia clară a inimii sale. Începe astfel să trăiască o minciună. El ştie foarte bine că nu îşi mai dăruieşte esenţa profundă ţie sau lumii, că a renunţat la adevăratele sale vise de dragul confortului şi al securităţii.

Nimic nu răneşte mai mult inima unui bărbat decât sentimentul că nu îşi cunoaşte menirea profundă, iar în cazul în care şi-o cunoaşte, că nu trăieşte la înălţimea ei întrucât îi este prea teamă. De aceea, dacă bărbatul tău nu se deosebeşte prea mult de toţi ceilalţi, înseamnă că esenţa inimii sale suferă enorm, nu din cauza unei lipse de intimitate în relaţia voastră, ci pentru că se simte pierdut şi ştie că îşi risipeşte viaţa.

El se teme să nu îşi piardă confortul şi securitatea oferite de familie, de cămin, de bani sau de starea de sănătate, aşa că refuză să facă unicul lucru care i-ar alina durerea inimii: se teme să îşi angajeze viaţa pentru a descoperi adevărul cel mai profund al fiinţei sale, pentru a-şi pune în valoare darurile cu care este înzestrat şi pentru a vă dărui iubirea lui profundă, fără compromisuri, ţie, familiei sale şi întregii lumi. Se teme să se elibereze de

teamă, ştiind că această eliberare îl va costa tot ce a achiziţionat şi tot ce a aflat până acum.

Singura modalitate prin care un bărbat se poate elibera constă în a muri în fiecare moment, în a se detaşa de tot şi de toate, în a-şi conştientiza adevărul profund al inimii, oferindu-se pe sine (ţie şi restului lumii) fără a păstra nimic pentru el. Tot ce are el de oferit – şi tot ce îţi doreşti tu cu adevărat – este profunzimea conştiinţei sale, exprimată prin darurile sale unice. Tu îţi doreşti prezenţa lui nedivizată, angajamentul profund şi deplin al iubirii sale, expunerea şi deschiderea inimii lui, pentru a o simţi pe a ta.

Atunci când bărbatul îţi oferă (ţie sau lumii) mai puţin decât adevărul lui cel mai profund, tu simţi acest lucru şi suferi din cauza ambiguităţii şi fricii sale. Atunci când te afli într-o relaţie de intimitate cu un bărbat care trăieşte într-o asemenea minciună – ducându-şi viaţa în confort şi securitate, dar incapabil să exprime adevărul propriei sale inimi – cum te-ai putea deschide din punct de vedere sexual în faţa lui?

Cum ţi-ai putea deschide plenar inima şi trupul

în faţa unui bărbat care nu ştie nici măcar ce îşi doreşte cu adevărat inima lui? În mod natural, inima şi trupul tău se vor închide în faţa acestui bărbat, protejându-ţi deschiderea profundă pentru a nu fi violată de ambiguitatea lui. Chiar dacă îţi iubeşti cu adevărat bărbatul, te simţi în acelaşi timp dezgustată de duplicitatea lui, de lipsa lui de profunzime, de incapacitatea lui de a se angaja sincer şi de a-ţi dărui cu adevărat inima lui.

Pentru a supravieţui, bărbatul tău şi-a amorţit probabil simţurile, pentru a nu mai simţi durerea oribilă provocată de faptul că nu îşi cunoaşte menirea profundă. A pierdut ani de zile urmărind scopuri superficiale şi triviale, iar în cele din urmă a ajuns să se mulţumească cu puţinele succese pe care a reuşit să le dobândească până acum. Şi totuşi, tu îţi dai seama că se simte pierdut, indiferent cât de mult se laudă cu succesele sale.

Tu eşti foarte sensibilă la adevăratul lui potenţial – îi cunoşti talentele reale şi ştii ce înseamnă atunci când îşi oferă cu adevărat inima –, dar şi la autoamăgirea sa, la felul în care se minte singur, la distanţa pe care o creează între el însuşi

şi dorinţa profundă a inimii tale. Această distanţă pe care o pune între el şi tine te răneşte. Insensibilitatea lui la propria sa suferinţă şi la suferinţa ta te frustrează, trezindu-ţi în cele din urmă mânia. Îl doreşti în totalitatea lui – nu doar pentru tine, ci şi de dragul lui şi de dragul tuturor fiinţelor – iar el pare incapabil să îşi dea seama măcar despre ce vorbeşti.

Când bărbatul se ascunde în spatele zidurilor generate de frică, fiind incapabil să se deschidă şi să îşi ofere inima, conştiinţa lui devine slabă şi se protejează sub pavăza nenumăratelor minciuni alimentate de ambiţia lui deşartă. În timp, prezenţa bărbatului ajunge să se limiteze la micul său univers. Tu nu îl mai simţi alături de tine nici măcar atunci când te penetrează din punct de vedere sexual. În mod evident, viaţa ta amoroasă devine extrem de săracă, la fel ca şi el, iar el nici măcar nu-şi mai dă seama de acest lucru, atât de bine şi-a ascuns inima sub pavăza zidurilor de apărare.

Femeile devin stresate corporal şi îşi închid inimile

Pentru a-ţi proteja propria inimă de violul lipsei de sensibilitate şi de luciditate a iubitului tău, tu ţi-ai ridicat propriile ziduri de apărare. Vaginul tău a ajuns să opună rezistenţă (în profunzimile sale) penetrărilor sale mecanice. Inima ta se protejează împotriva cuvintelor lui incoerente, a criticilor şi insultelor lui. Ori de câte ori încerci să te deschizi faţă de bărbatul tău, el te umileşte, de parcă sentimentele tale ar fi greşite, bolnave, sau ar fi problema *ta*.

Te întreabă cum te simţi, dar sentimentele tale sunt atât de complexe şi de profunde încât nu le poţi descrie în câteva cuvinte. De aceea, el te abuzează punându-ţi noi şi noi întrebări, convingându-te astfel că eşti prea dependentă de el, că trebuie să fii mai responsabilă în ceea ce te priveşte şi că „problemele tale emoţionale” îţi aparţin numai ţie şi nu au nimic de-a face cu el.

Drama este că tu consideri că inima lui îţi aparţine. Felul în care îşi trăieşte viaţa, inclusiv aspectele către care se îndreaptă atenţia lui, frământările lui sau schimbările subtile ale vocii

sale, toate acestea îţi afectează intens inima. El este capabil să se închidă într-o lume a lui, în care continuă să îşi urmărească scopurile independent de ceea ce se întâmplă cu tine. În schimb, inima ta se simte direct conectată cu a lui, ca şi cum ar fi legată de ea prin mii de fire emoţionale; de aceea, inima ta suferă sau se scufundă la unison cu inima lui – şi odată cu ea şi încrederea ta.

Aceasta nu este o slăbiciune din partea ta, chiar dacă bărbatul tău încearcă să te convingă că aşa este. Inima ta feminină este mult mai sensibilă la fluxul energiei şi al emoţiei decât inima lui masculină. De fapt, inima ta reacţionează mult mai intens la profunzimea propriei sale conştiinţe – la prezenţa lui în viaţa ta şi alături de tine – decât el însuşi. El este inconştient de propria sa absenţă şi orb la felul în care îşi închide singur inima, focalizându-şi atenţia în exterior, asupra unor aşa zise proiecte de viitor, adeseori inconsistente, care îl absorb însă cu totul.

Sensibilitatea inimii tale ar putea fi un mare dar pentru el. Suferinţa ta plenar exprimată îl poate învăţa foarte multe lucruri despre durerea pe care o

simte întreaga lume din cauza conştiinţei sale închise în sine şi insensibile. Puterea vulnerabilă a inimii tale îl poate inspira să îşi trezească propriile talente şi să îşi ia angajamentul de a se deschide şi de a-ţi dărui iubirea lui (ţie şi restului lumii) fără teamă, aceasta fiind însăşi libertatea pe care şi-o doreşte atât de mult. Pe de altă parte, nu îl poţi ajuta decât dacă eşti deschisă tu *însăţi*.

Există posibilitatea ca, după ani de zile în care nu ai avut parte decât de bărbaţi superficiali, să te fi închis tu însăţi, pentru a-ţi proteja inima de suferinţa ei constantă. Dacă nu ai fi făcut acest lucru, ai fi înnebunit. Ori de câte ori bărbatul tău se lasă dus de val, se scarpină inconştient, îşi pierde timpul în faţa televizorului, pretinde că este intim cu tine, dar în realitate nu este preocupat decât de gândurile şi de senzaţiile lui, de fiecare dată când bărbatul tău nu este în totalitate prezent alături de tine sau când îşi trădează propria profunzime, nemanifestându-şi talentele reale cu care este înzestrat din teamă sau din inconştienţă, inima ta se simte rănită.

De aceea, probabil că te-ai antrenat să simţi mai

puţin. Ai ajuns astfel să poţi sta sub bărbatul tău în timp ce acesta se urcă pe tine, oferindu-ţi în cel mai bun caz o oarecare plăcere clitoridiană, îndurerată că el nu este capabil să te deschidă prin prezenţa conştiinţei sale şi prin forţa sentimentelor sale masculine. Îţi poţi asculta bărbatul vorbind despre proiectele sale stupide, fără să ţipi şi să urli la el „Trezeşte-te! Deschide-ţi inima! Îţi risipeşti inutil viaţa şi mă ucizi cu mediocritatea ta!”.

Îţi ascunzi durerea şi mânia sub straturi succesive de stres civilizat îţi urmăreşti propriile interese, îţi petreci timpul cu prietenele tale şi încerci să nu te plângi prea mult bărbatului tău. Dacă i-ai dezvălui ce simţi cu adevărat în legătură cu felul în care te tratează, fie l-ai speria şi l-ai alunga de lângă tine, din cauza angoasei şi tânguielilor tale, fie l-ai decapita într-un acces de mânie.

Cel puţin este dispus să împartă un cămin cu tine. Cel puţin ai o viaţă decentă, aşa că nu merită să rişti puţinul pe care îl împărtăşiţi totuşi împreună de dragul dorinţei tale cele mai profunde. Îţi trădezi astfel inima, la fel cum procedează şi bărbatul tău.

Accepţi o iubire superficială, la fel cum el acceptă o menire superficială. Ştiţi amândoi că există un mod mai profund de a trăi, dar nu manifestaţi niciunul virtuţile sublime ale iubirii şi nu vă oferiţi unul altuia sau lumii exterioare.

Superficialitatea lui se manifestă prin ambiguitate, lipsă de direcţie şi absenţă a prezenţei conştiente. Superficialitatea ta se manifestă prin corpul tău. Zidurile tale de protecţie ţi-au blocat literalmente inima, vaginul, abdomenul. Cele mai vulnerabile şi mai sensibile părţi ale corpului tău s-au împietrit pentru a rezista în faţa asaltului insultelor, abuzurilor şi respingerii pe care le revarsă asupra ta bărbatul tău prin penetrările sale lipsite de sensibilitate.

Cele mai feminine părţi ale trupului tău se pot îmbolnăvi astfel, sau cel puţin se pot închide în faţa plăcerii. Energia ta este blocată, iar emoţiile ţi le reprimi printr-un mecanism aproape reflex. Dorinţa cea mai profundă a inimii tale rămâne atât de adânc îngropată încât ajungi să nu mai speri altceva de la viaţă decât cel mult o relaţie decentă. Dorinţa profundă de a fi iubită, desfătată, deschisă şi

consacrată lui Dumnezeu ca o ofrandă de iubire dispare după toţi aceşti ani de devastare emoţională, frustrare şi trădare.

Tu şi bărbatul tău nu mai speraţi să fiţi împliniţi de altcineva. Aţi transcendat dependenţa, dar v-aţi blocat în etapa autonomiei. Tu ai căzut probabil în capcana convingerii că nu te poţi face fericită decât pe tine însăţi, că nu eşti responsabilă decât pentru propria ta fericire, în timp ce iubitul tău este responsabil pentru fericirea lui, şi că dăruirea inimii fără nicio rezervă este un semn de slăbiciune. Această convingere te-a condus la un simţ al separării permanent şi teribil.

Dincolo de nevoia de dependenţă sau de independenţă, tu poţi învăţa să iubeşti, astfel încât zidurile tale de autoapărare să se surpe şi să îţi poţi continua creşterea fără nicio protecţie. Dacă doreşti acest lucru, îi poţi permite celei mai profunde dorinţe a inimii tale să iasă din nou la suprafaţa conştiinţei tale din adâncimile în care s-a ascuns şi să exprime iarăşi iubirea ta autentică în lumea exterioară prin fiecare parte a trupului tău. Dacă vei învăţa să îţi deschizi cu blândeţe zidurile de

protecţie, te vei putea bucura de desfătarea pe care ţi-ai dorit-o întotdeauna şi îţi vei putea oferi plenar iubirea, ca un dar adresat tuturor.

Atunci când te vei simţi pregătită, te vei putea deschide mai presus de responsabilitatea autoasumată pentru corpul tău. Vei putea fuziona cu partenerul tău, prin devoţiunea ta sexuală. Te vei putea deschide în faţa tuturor – a iubitului tău, a familiei, a prietenilor – prin ofranda deschisă a inimii tale trezite.

Dacă doreşti acest lucru, tu poţi trăi ca iubire divină, deschizându-te şi devenind una cu acest moment prezent. Îţi poţi oferi viaţa ca şi cum acest moment prezent ar pătrunde adânc în tine, cuprinzându-te cu intensitate, ca un iubit, ca şi cum corpul tău ar dansa în curenţii liberi ai iubirii, ca şi cum inima ta s-ar oferi tuturor, atât de mult cât poţi vedea şi simţi. Dacă doreşti acest lucru, ce poţi deschide şi te poţi pune la unison cu iubirea universală, care trăieşte prin toţi şi prin toate.

11

Jocul amoros al celor doi iubiţi

În trecut, când eram mai centrat în egoul meu, simţeam nevoia să mă faci să mă simt bine în ceea ce mă priveşte. După ce m-am mai deschis şi am devenit mai centrat pe ideea de cuplu, mi-am dorit să mi te alături şi să fim o echipă, astfel încât să putem trăi şi lucra împreună, creându-ne o viaţă bună pentru noi înşine şi pentru prietenii noştri. La ora actuală am ajuns să îmi doresc iubirea ta într-o cu totul altă manieră.

Şi acum, continui să mă bucur atunci când pot să mă simt bine în ceea ce mă priveşte, în ceea ce ne priveşte pe noi sau pe prietenii noştri, dar iubirea ta mă invită să ies din gândurile şi din emoţiile mele. Abandonarea ta mă atrage mai mult decât orice corp. Cuvintele nu pot

descrie regatul nelimitat pe care îl iluminează iubirea ta. Aici şi acum, mai profundă decât inima mea, dar mai deschisă decât orizontul, iubirea ta trezeşte în mine o stare de beatitudine.

Această beatitudine nu este foarte diferită de realitatea de zi cu zi. Picioarele mele, zâmbetul tău, copacii – fac parte integrantă din această beatitudine, din această deschidere, din această iubire. Nu există cuvinte care să descrie această stare ce nu diferă de realitatea obişnuită, dar care este mai profundă decât ea şi se răspândeşte mai departe decât orice altceva. Această deschidere apare acolo unde iubirea ta mă invită să mă trezesc. Dorinţa mea este să te aduc la încântarea supremă chiar aici şi acum. Aceasta este starea din care ne-am născut şi în care ne vom regăsi după moarte. Aceasta este iubirea pe care şi-o amintesc trupurile noastre îmbrăţişate atunci când îi permitem aspiraţiei noastre să se deschidă la nesfârşit.

Dacă ai o esenţă sexuală mai degrabă feminină, *puterea* ta constă în capacitatea ta devoţională de a te deschide în faţa lui Dumnezeu în dubla formă a ambelor corpuri. Atunci când devii una cu iubitul tău, tu devii *doi* manifestaţi ca o unică iubire. Nu te simţi responsabilă numai pentru deschiderea propriului tău corp, ci pentru manifestarea aceleiaşi iubiri prin intermediul ambelor trupuri, al tău şi al iubitului tău, iar mai târziu pentru manifestarea aceleiaşi iubiri prin toate trupurile din lume. Iubirea înseamnă deschidere. Această deschidere sălăşluieşte în inimile tuturor fiinţelor. Prin practicarea iubirii în cuplu, tu poţi învăţa să simţi această deschidere universală, ce se regăseşte în inimile tuturor fiinţelor, abandonându-te astfel în faţa iubirii care animă întregul univers.

Atunci când faceţi dragoste, tu şi iubitul tău puteţi practica deschiderea care transcende închiderea în sine. Abandonarea ta îl va atrage pe bărbatul tău către tine, dincolo de zidurile sale de autoapărare generate de teamă, ca o invitaţie de a pătrunde adânc în interiorul trupului şi inimii tale. El ajunge astfel să renunţe la ultima sa cramponare

de principiul separării şi pătrunde plenar în iubirea ta, ghidându-ţi abandonarea în timp ce se dizolvă împreună cu tine în aceeaşi iubire unică.

Atunci când din cele două trupuri se naşte aceeaşi iubire unică, plăcerea ta explodează, val după val, abandonându-te din ce în ce mai profund. Ajungi astfel să te deschizi nu în faţa bărbatului tău, căci ai devenit deja una cu el, ci la nesfârşit, dincolo de limitele propriei tale aspiraţii, către ceruri. Iubirea ta şi a iubitului tău sunt aprinse din sursa iubirii dumnezeieşti şi se dilată către nemărginire.

Trupurile şi inimile voastre se deschid şi se abandonează până când ajung să simtă deschiderea interioară care există în toate inimile, în timp ce valurile orgasmice de fericire aproape insuportabilă continuă să vă dinamizeze iubirea.

După un astfel de act amoros, zile la rând, corpul tău continuă să reverbereze rezonanţele iubirii. Pântecul tău se simte relaxat şi împlinit. Faţa ta este gingaşă şi strălucitoare. Inima ta este deschisă, neprotejată, permiţându-ţi să simţi iubirea din inimile tuturor fiinţelor vii.

Atunci când practicaţi împreună devoţiunea

manifestată prin ambele trupuri, tu şi bărbatul tău vă puteţi deschide mai profund decât v-ar permite în mod obişnuit obiceiurile voastre individuale. Iubirea ta o stimulează pe a lui, iar iubirea lui o stimulează pe a ta. Esenţa ta feminină îi poate lansa o invitaţie atât de presantă către deschiderea devoţională încât iubitul tău nu va avea de ales şi îşi va manifesta întreaga prezenţă, transcendându-şi temerile şi inerţia şi penetrându-te cu integritatea lui. La rândul ei, esenţa lui masculină manifestată ca prezenţă şi conştienţă de sine te poate cuprinde atât de total încât tu nu vei avea de ales şi te vei abandona complet în faţa beatitudinii generate de iubire, într-o măsură mult mai mare decât ai fi reuşit vreodată de una singură.

Corpul iubirii bărbatului tău este pana mângâierilor prin a cărei atingere te poţi deschide în faţa iubirii lui Dumnezeu. Inima lui este forţa care te poate cuprinde, scoţându-te din egoismul tău. Dacă vei învăţa să te deschizi alături de iubitul tău, te vei pregăti astfel să te deschizi către comuniunea plină de iubire cu inimile tuturor fiinţelor vii.

Dacă vei învăţa să te deschizi alături de iubitul tău, practicând împreună îmbrăţişarea celor două trupuri şi respiraţia ca o singură inimă, vei începe să simţi toate trupurile ca fiind propriul tău trup şi toate inimile ca fiind o inimă unică. De pildă, dacă vei sta într-o cameră împreună cu cinci prieteni, le vei intui nevoile, tensiunile, suferinţele şi iubirea care tânjeşte să fie exprimată de inimile şi de trupurile lor. Vei simţi în mod natural înclinaţia de a-i ajuta să se deschidă la rândul lor, folosindu-te de propria ta deschidere interioară.

Dorinţa ta de a fi iubită de bărbatul tău nu reprezintă un semn de slăbiciune, ci doar expresia adevărului tău cel mai profund. Inima ta se află în această lume pentru a fi iubită, pentru a le oferi tuturor plenitudinea strălucirii sale, lumina şi gingăşia sa. Pe de altă parte, pentru că toate corpurile dispar mai devreme sau mai târziu, relaţia ta va fi marcată de tristeţe. Odată şi odată, bărbatul tău te va părăsi, te va trăda, te va ignora sau va muri. Într-un fel sau altul, prezenţa lui personală nu-ţi va mai putea oferi ceea ce îşi doreşte cel mai mult inima ta. La un moment dat, îţi vei pierde

iubitul. De aceea, practicarea iubirii în cuplu nu trebuie să reprezinte o ofrandă a unei inimi chinuite de pierderea iminentă a iubirii.

Inima ta poate rămâne vulnerabilă şi deschisă, capabilă să suporte absenţa prezenţei iubitului tău fără să se închidă şi fără să se smiorcăie la fel ca un copil. Maturitatea spirituală şi sexuală presupune dezvoltarea capacităţii tale de a-ţi simţi clipă de clipă aspiraţia cea mai profundă a inimii, indiferent dacă te afli alături de un iubit sau nu. Ce simţi în această clipă? îţi permiţi să fii deschisă, astfel încât să simţi profunzimea iubirii divine din inima ta? Ai încredere în această aspiraţie a inimii tale, eşti capabilă să te laşi în voia ei, astfel încât să intuieşti ce se întâmplă în inimile celorlalţi, dăruindu-le în acelaşi timp iubirea ta tuturor?

Bărbatul tău simbolizează o binecuvântare temporară a prezenţei divine, un aspect al graţiei acesteia. Forţa iubirii ţi se dăruieşte sub forma bărbatului, astfel încât să poţi practica deschiderea în faţa iubirii din inima ta şi oferirea *întregului tău trup* pentru a fi trezit de această iubire şi dăruit ca ofrandă a ei.

Poţi practica chiar acum, în acest moment, deschiderea totală în faţa iubirii, indiferent dacă te afli alături de un bărbat sau nu. Dacă doreşti, poţi simţi inimile tuturor fiinţelor vii, inspirând şi expirând la unison cu ele, la fel cum poţi practica relaxarea întregului tău corp, astfel încât iubirea să îşi poată croi drum prin acesta.

Practică îndeosebi relaxarea celor mai intime părţi ale corpului tău, cele care ţi-ai dori cel mai mult să îţi fie mângâiate, atinse, penetrate şi desfătate. Trezeşte-ţi întregul trup, şi în special părţile corporale cele mai sensibile, cum ar fi gâtul, sânii, abdomenul, vaginul, şoldurile, fesele, picioarele şi tălpile.

Prin practicarea relaxării corporale şi inspirarea energiei iubirii în fiecare celulă a corpului, urmată de expirarea ei, tensiunile tale vor dispărea şi iubirea va putea curge liber prin tine. Dacă doreşti, poţi opta pentru practicarea dansului, a yogăi, sau chiar la autostimulare erotică controlată ca exerciţiu de deschidere a trupului şi a inimii tale, astfel încât iubirea să poată curge liberă prin toată fiinţa ta. Atunci când practici disciplina aleasă sau

arta abandonării întregului corp, aminteşte-ţi întotdeauna să inspiri şi să expiri iubirea prin inima ta, prin întregul tău corp, prin fiecare por al acestuia.

Dacă doreşti, le poţi permite trupului şi inimii tale să se abandoneze atât de deplin încât să poţi simţi deschiderea sau iubirea din toate inimile. Îţi poţi amplifica plăcerea, determinându-ţi astfel trupul şi inima să se deschidă şi mai mult Conştientizează cât de profund doreşti să fii cuprinsă de iubire şi cât de profund doreşti să te abandonezi în faţa acesteia.

Cel mai probabil, iubitul tău îţi simte inima prin intermediul deschiderii trupului tău, în special prin devoţiunea sexuală pe care eşti capabilă să i-o oferi. Chiar dacă ai inima rănită, chiar dacă ai fost trădată în trecut şi ştii foarte bine că vei mai fi trădată şi în viitor, poţi practica deschiderea interioară a inimii prin amplificarea iubirii. Atunci când faci dragoste cu iubitul tău poţi practica receptarea atât de profundă a pătrunderii bărbatului tău încât nicio parte a trupului sau a inimii tale să nu rămână necuprinsă de iubire. Poţi practica acest lucru şi în

restul zilei, conştientizând aspiraţia către iubire din inimile celorlalţi oameni şi deschiderea trupului tău pentru ca acesta să poată fi cuprins de această iubire.

12

Iubirea este mai mare decât teama

Până când te-am întâlnit pe tine, căutam o femeie alături de care să mă pot deschide complet. Îmi doream o femeie care să nu accepte decât plenitudinea absolută a iubirii venite deopotrivă din partea mea şi din partea ei. Dacă se întâmpla cumva ca eu să accept mai puţin decât atât, îmi doream o femeie care să mă ajute să înţeleg acest lucru.

Între timp, capacitatea mea de a mă deschide în faţa lui Dumnezeu s-a amplificat, aşa că doresc să mă deschid faţă de El împreună cu tine, chiar acum, iubita mea dragă. Mă simt pregătit pentru acordarea încrederii tale. Mă angajez să am la rândul meu încredere în profunzimea iubirii tale, chiar dacă ştiu că vor exista momente când vei rămâne închisă. Chiar şi aşa, am încredere în profunzimea iubirii tale, în angajamentul tău faţă de iubire. Doresc de asemenea ca tu să ai încredere în promisiunea mea. Am nevoie de reacţia sensibilă a inimii tale pentru a-mi putea direcţiona procesul de deschidere bazându-mă pe intuiţia ta. Simt de asemenea nevoia ca tu să ai încredere în angajamentul meu şi în capacitatea noastră de a ne deschide împreună inimile către Dumnezeu.

Dacă nu poţi avea încredere sau nu doreşti aceasta, aş prefera să nu fim împreună. Aş prefera ca tu să fii cu un alt bărbat, în care să ai o încredere deplină că te va putea ajuta să te deschizi faţă de Dumnezeu. Decât să suferim amândoi din cauza neîncrederii tale, prefer să fiu singur sau împreună cu o femeie capabilă să mă inspire şi să aibă încredere în capacitatea mea de a conduce dansul nostru către fericire. Îmi doresc să fiu împreună cu o femeie care are o încredere suficient de mare în mine pentru a

se abandona în totalitate în faţa lui Dumnezeu, împreună cu mine.

Dacă nu ai încredere în capacitatea mea de a susţine comuniunea cu inima ta pe calea către Dumnezeu, atunci părăseşte-mă şi găseşte-ţi un bărbat în care să ai o încredere deplină. Dacă te vei putea însă deschide alături de mine într-o măsură mai mare decât reuşeşti singură, atunci dăruieşte-te în întregime mie şi încredinţează-mi inima ta cu toată iubirea şi forţa aspiraţiei tale, dincolo de toate ezitările mele.

Dacă inima ta rănită te determină să te închizi şi să te protejezi, tu nu mai poţi recepta prezenţa conştientă a bărbatului tău, sau prezenţa divină al cărei canal este. Nepenetrată şi neiubită, te vei simţi goală şi frustrată în interior. Vei încerca apoi să umpli acest gol, mâncând, muncind, făcând cumpărături, discutând sau încercând să îţi satisfaci poftele cu partide de sex superficiale sau cu dulciuri. Puterea aspiraţiei din inima ta va rămâne blocată în spatele zidurilor create de teamă, astfel încât vei fi dispusă să accepţi mult mai puţin decât şi-ar dori inima ta, a cărei aspiraţie profundă constă în a dărui şi a primi iubire.

Nu ai decât două posibilităţi: fie îţi accepţi dorinţa profundă a inimii, fie te mulţumeşti cu ceva ce nu te va putea satisface niciodată. Dacă vei opta pentru a doua variantă, mulţumindu-te cu un bărbat

bun, dar nu puternic, cu o carieră şi câteva vacanţe drăguţe, cu schimbarea mobilei în casă şi cu câteva ieşiri la restaurant, nu vei accepta niciodată profunzimea vulnerabilă de care are nevoie inima ta pentru a se putea deschide în faţa prezenţei divine, lăsându-se cuprinsă de aceasta. Realitatea cu care te mulţumeşti este determinată de temerile tale.

De pildă, dacă ţi-e teamă să trăieşti fără sprijinul unui bărbat, te vei mulţumi cu acel bărbat care te-a iubit cel mai mult până în prezent, chiar dacă iubirea lui nu este de neclintit, chiar dacă integritatea lui nu este impecabilă, chiar dacă angajamentul lui rămâne ambiguu. El îţi declară că te iubeşte, tu îl iubeşti la rândul tău, şi puteţi împărtăşi împreună câteva momente de o mare frumuseţe. De aceea, eşti dispusă să te mulţumeşti cu o relaţie mediocră, deoarece te *temi să nu rămâi singură*. Îţi umpli golul din inimă cu un bărbat acceptabil, chiar dacă nu întru totul demn de încredere.

Dacă ţi-ai transcendat dorinţa de a depinde de un bărbat, poţi opta pentru o viaţă independentă, dar numai pentru că *te temi să te bazezi pe sprijinul*

unui bărbat. Poţi opta pentru o viaţă în singurătate, sau eventual pentru o relaţie de tip „fiecare pentru el”, bazată pe „egalitatea” cu un bărbat care îţi acordă spaţiul necesar pentru a face ce-ţi place, inclusiv pentru a avea singură grijă de tine.

Un astfel de bărbat îţi oferă siguranţă; ştii că nu te va răni niciodată din punct de vedere fizic şi că îşi va împărtăşi sentimentele cu tine într-o manieră relativ sensibilă. Şi totuşi, nu eşti dispusă să ai o încredere deplină în el, abandonându-ţi în totalitate inima în faţa lui. Nu i te poţi dărui în întregime, pentru că nu este suficient de profund pentru a te cunoaşte aşa cum eşti, şi implicit pentru a te putea conduce până la Dumnezeu. Poate că este un bun partener şi te ajută să îţi creşti copiii şi să ai un cămin confortabil, dar rareori va fi capabil să îţi asigure desfătarea supremă a iubirii.

Nu este suficient de periculos pentru a-ţi înmuia genunchii, nici suficient de conştient de menirea sa pentru a te lăsa în întregime pe mâna lui, cu o încredere deplină. Aşa cum spuneam, este un bărbat bun, dar nu puternic. Tu te temi să nu îţi pierzi securitatea şi confortul de până acum, aşa că

te mulţumeşti cu beneficiile vieţii trăite alături de un bărbat care te respectă şi care cooperează cu tine pe toate planurile. Ştii foarte bine că viaţa înseamnă ceva mai mult, că inima ta tânjeşte după o abandonare mai deplină, dar nu eşti dispusă să recunoşti nici măcar faţă de tine însăţi cât de mult îţi doreşti să fii cuprinsă de o forţă mai puternică decât a ta, capabilă să te deschidă în faţa iubirii dincolo de orice rezistenţă pe care ai putea-o opune, oferindu-ţi astfel o stare de extaz mai presus de toate aranjamentele tale sigure şi de tot confortul tău actual.

Ultima etapă a creşterii transcende şi independenţa bazată pe teamă. Nu te mai temi acum să recunoşti că îţi doreşti un bărbat în care să ai o încredere deplină, capabil să îţi deschidă inima într-o măsură mai mare decât poţi să o faci singură. Inima ta aspiră să fie trezită de un bărbat a cărui profunzime şi integritate să o poată conduce *mai bine* decât ai putea-o face tu singură.

Ştii foarte bine că nu eşti slabă, că îţi poţi conduce singură viaţa – din punct de vedere

financiar, social, artistic. Dar acest tip de autocontrol manifestat la suprafaţa vieţii tale nu reprezintă plăcerea ta cea mai profundă. Controlul asupra deschiderii propriei tale inimi nu-ţi va permite niciodată acea abandonare extatică după care tânjeşte inima ta. Oricât de mare ar fi succesul în viaţa ta, tu îţi doreşti să fuzionezi cu un bărbat care te poate conduce dincolo de zidurile de apărare pe care ţi le-ai construit, prin iubirea lui profundă şi autentică, prin controlul lui blând, dar ferm – controlul „periculos” al unui bărbat care nu se va mulţumi niciodată cu mai puţin decât dăruirea totală a inimii tale.

El doreşte să te pătrundă ca să te deschidă în faţa lui Dumnezeu, să îţi penetreze rezistenţa cu un zâmbet, să îţi convingă inima care se ascunde dincolo de braţele încrucişate şi să te conducă la extaz – mai ales atunci când îşi dă seama că temerile şi bosumflarea ta copilărească nu fac decât i te menţină închisă. Un astfel de bărbat nu îţi va acorda spaţiul de care ai nevoie, dar poţi avea încredere în faptul că nu va lăsa clintit de rezistenţa ta. El te va conduce fără oprire direct către

destinaţia la care doreşti să ajungi şi îţi va trata refuzul cu acelaşi umor şi cu aceeaşi insistenţă impecabilă cu care tratează toate schimbările vieţii.

Te va conduce astfel fără abateri, fără ezitări, cu umor, exact acolo unde îşi doreşte să ajungă inima ta, fără să ia în serios rezistenţa pe care i-o opui. Îţi doreşti mai mult spaţiu? Îţi doreşti să rămâi singură ca să te complaci în stările tale negative, care nu conduc decât la închiderea inimii? În acest caz, ţi-ai greşit omul! Bărbatul tău îţi poate ghida inima către deschidere mult mai sigur decât ai putea-o face tu, şi tu ştii foarte bine acest lucru. Refuzul tău nu reprezintă decât o scenă de moment; tu ştii foarte bine că, mai devreme sau mai târziu, abandonarea în faţa siguranţei generate de controlul lui ferm şi plin de iubire îţi va produce o plăcere supremă.

În ultimă instanţă, tu nu îţi doreşti altceva decât un bărbat capabil să îţi trezească inima şi în a cărui fermitate să ai o încredere mai mare *decât în tine însăţi*. Nu îţi doreşti altceva decât un bărbat în faţa căruia să te abandonezi, ştiind că prin cuprinderea lui fermă, iubirea divină te va susţine şi te va

deschide mai profund decât ai fi reuşit singură. Capacitatea ta de a iubi a devenit acum suficient de mare pentru a putea susţine adorarea sub forma ambelor trupuri.

În cazul tău, cunoaşterea iubirii este mai mare decât teama femeii care se conduce singură. Tu ştii că nu ai avut nimic de pierdut, dar ai câştigat plenitudinea divină, oferindu-ţi lumina devoţională şi superioară a iubirii tale unui bărbat capabil să îţi ofere propria lui iubire superioară, astfel încât să vă puteţi deschide amândoi mai plenar decât aţi fi putut-o face individual Deschiderea inimii echivalează cu iubirea. Această iubire străluceşte în inimile tuturor fiinţelor vii. *Angajamentul* tău de a te deschide în faţa lui Dumnezeu prin forma dublă alcătuită din ambele trupuri te pregăteşte pentru această iubire vie care există în inimile tuturor fiinţelor vii.

13
Ai încredere că bărbatul tău îţi va trezi inima

Draga mea iubită, mi-ai vorbit de bărbaţii cu care ai fost în trecut. Mi-ai povestit de ce i-ai părăsit sau de ce te-au părăsit ei pe tine. Auzindu-te vorbind despre ei, am înţeles de ce îi priveşti pe bărbaţi cu atâta neîncredere. Am înţeles de ce îmi refuzi uneori iubirea ta şi de ce nu ai încredere să îţi abandonezi inima şi să îţi deschizi trupul în faţa mea.

Pe de altă parte, mă întreb de ce m-ai ales, dacă nu ai o încredere deplină în mine? Este această neîncredere un simplu reziduu al tensiunilor din trecutul tău? De ce i-ai ales pe ceilalţi bărbaţi din viaţa ta, pe cei care au eşuat – într-un fel sau în altul – să te facă să te abandonezi în întregime, ca o ofrandă a iubirii, fără nici o tensiune generată de neîncredere?

Mi-ai spus cât de mult îţi doreşti să te abandonezi în faţa unui bărbat în care să ai o încredere deplină. Sper să fiu eu acel bărbat. Voi fi alături de tine, astfel încât iubirea noastră să devină din ce în ce mai profundă, până când va transcende complet temerile noastre reziduale. Chiar şi atunci când vrem să avem sufletele deschise, simt totuşi că te închizi în faţa mea şi mă întreb dacă nu cumva ai optat să rămâi alături de mine deşi nu ai încredere că voi fi capabil să îţi trezesc inima, conducând-o către Dumnezeu…

Iubitul tău rămâne alături de tine de dragul iubirii. El doreşte însă ca tu să primeşti iubirea lui masculină, la fel cum doreşte să recepteze el însuşi iubirea ta feminină. Doreşte ca tu să ai încredere în capacitatea lui de a-ţi ghida inima mai mult decât în

propria ta capacitate, iar tu îţi doreşti ca el să preţuiască lumina iubirii din inima ta mai presus decât lumina iubirii din propria sa inimă (te-ar deranja foarte mult dacă l-ai vedea petrecând mai multe ore decât tine în faţa oglinzii, admirându-şi propria strălucire corporală!).

Tu îţi doreşti ca el să observe – de fapt, să adore – frumuseţea strălucitoare a corpului tău şi lumina iubirii din inima ta, iar el îşi doreşte să îi recunoşti şi să îi adori capacitatea inimii sale de a te desfăta şi de a te conduce astfel până la Dumnezeu, deopotrivă din punct de vedere sexual şi spiritual. Această devoţiune manifestată prin ambele trupuri nu funcţionează decât dacă cele două trupuri, prin comuniunea lor, sunt mai bune decât unul singur; dacă tu te poţi deschide mai uşor ascultând de voinţa lui fermă şi de inima lui decât dacă încerci acelaşi lucru de una singură, şi dacă el se poate deschide mai uşor dacă se lasă atras de inima ta plină de iubire decât ar reuşi de unul singur, lăsându-se ghidat de universul lui închis.

Dacă nu ai încredere în capacitatea bărbatului tău de a te conduce acolo unde doreşti să ajungi din

punct de vedere sexual şi spiritual – *mai mult decât în tine însăţi* –, nu te vei deschide plenar în faţa lui. De altfel, nici nu ar trebui să o faci. Dacă el este mai atras de propria lui strălucire decât de a ta, iar tu te simţi atrasă mai degrabă de ascultarea propriei inimi decât de ascultarea inimii lui, înseamnă că sunteţi amândoi mult prea egotici pentru a vă putea oferi reciproc darurile cele mai profunde cu care sunteţi înzestraţi şi pentru a vă deschide nelimitat în cuplu.

Independenţa ta nu va face altceva decât să trezească dorinţa lui de a fi la fel de independent. De aceea, el va căuta şi va găsi alte modalităţi de a se bucura de strălucirea specific feminină, independent de tine. Va petrece mai mult timp în natură, bucurându-se de frumuseţea acesteia şi făcând surfing, schi sau alte sporturi, ori va prefera să se relaxeze ascultând muzică sau bând bere, mai degrabă decât să aibă de-a face cu inima ta lipsită de încredere.

Nu este exclus ca, datorită zidurilor de neîncredere pe care ţi le-ai construit, să îţi fi ales un bărbat care să *nu îţi poată* ghida trupul şi inima

către Dumnezeu mai bine decât o poţi face tu însăţi, direcţionându-ţi astfel viaţa către plenitudinea iubirii. Poate chiar *te pricepi mai bine* decât el să îţi deschizi inima. În acest caz, cel mai bine este să te încrezi mai mult în propriul tău autocontrol decât să te laşi pe mâna lui.

Pe de altă parte, dacă aceasta este realitatea, fii conştientă că tu singură *ţi-ai ales* acest bărbat. Ai ajuns probabil să priveşti cu neîncredere capacitatea oricărui bărbat de a te conduce – poate că ai moştenit această neîncredere din familie, sau poate ca urmare a trădărilor din cauza cărora ai suferit în trecut – aşa că ţi-ai ales un bărbat care să corespundă nevoii tale de a-ţi controla singură viaţa, născută din temerile tale.

Bărbatul tău va simţi neîncrederea cu care îl priveşti, iar tu îi vei simţi slăbiciunea şi incapacitatea de a-ţi controla plin de iubire viaţa. Vă puteţi iubi foarte bine ca doi oameni independenţi, care nu îşi asumă decât responsabilitatea pentru propria viaţă, dar tu nu vei fi dispusă niciodată să te abandonezi în faţa beatificei disoluţii a iubirii, iar el nu se va angaja niciodată în totalitate să îţi cuprindă

inima. Decât să mimezi devoţiunea faţă de un bărbat în care nu ai o încredere deplină că îţi poate controla viaţa mai bine decât o poţi face tu însăţi, mai bine rămâi în această relaţie sigură, în care fiecare partener este autonom şi nu îşi asumă responsabilitatea decât pentru el însuşi.

Pe de altă parte, dacă te simţi pregătită pentru o iubire mai mare decât cea pe care o poate oferi un singur trup, dacă te simţi pregătită să ai încredere într-un bărbat a cărui prezenţă în viaţa ta te poate deschide la maxim în faţa iubirii, dincolo de hotarele zidurilor tale de autoapărare centrate în egoul tău, atunci înseamnă că te simţi pregătită pentru a practica arta oferirii *depline* a darurilor tale feminine, şi în acelaşi timp a primirii fără rezerve a darurilor masculine ale iubitului tău. Devoţiunea inimii tale îi va ajuta conştiinţa profundă să se deschidă şi să transcendă temerile sale într-o măsură mai mare decât ar putea reuşi de unul singur.

Tu vei atrage întotdeauna ceea ce îţi corespunde perfect. O femeie care adoră profunzimea conştiinţei masculine atrage şi inspiră

întotdeauna un bărbat care adoră strălucirea iubirii din inima femeii. Dilatarea pe care v-o puteţi induce reciproc prin acest tip de adorare depăşeşte cu mult capacitatea voastră individuală de a iubi, făcând-o să se dilate mult dincolo de cele două trupuri, ba chiar şi dincolo de extazul corporal, către nemărginire, către conştientizarea aspiraţiilor din toate inimile fiinţelor vii, către o deschidere universală, mai amplă chiar decât spaţiul cosmic umplut de lună, de soare şi de stele, îmbrăţişarea voastră sexuală vă poate deschide către Dumnezeu, prin adorarea reciprocă a conştiinţei masculine şi a luminii feminine acum îngemănate.

14

Tu atragi întotdeauna către tine bărbatul care îţi corespunde perfect

Ori de câte ori îţi simt deschiderea inimii, îmi dau seama cât de închis am fost până acum în faţa iubirii. Moliciunea trupului tău mă invită să mă relaxez şi să mă pun la unison cu tine. Atunci când o fac, profunzimea iubirii tale trezeşte în mine profunzimea dorinţei mele pentru tine. Doresc atunci să pătrund în tine atât de adânc şi de pasional cât îşi doreşte inima ta, şi doresc să te deschid încă şi mai mult, prin iubirea mea.

Dacă inima ta se ascunde însă în spatele zidului tensionat al trupului tău, atunci îmi este mai uşor să îmi văd de ale mele, să îmi îndeplinesc îndatoririle, sarcinile pe care mi le-am propus, sau să rămân singur, fără tine. Nu mai pot atunci să văd lumina inimii tale dincolo de comportamentul tău dur. Nu mai simt atunci aspiraţia inimii tale către iubire, ci doar dorinţa ta de a termina odată. Presupun că îţi doreşti să fii lăsată în pace, ca să poţi face ceea ce doreşti să faci. De aceea, nu-ţi mai ating trupul grăbit şi nu mai încerc să te împiedic prin iubirea mea să faci ce ai de făcut.

Am învăţat că sunt momente în care, deşi nu-mi arăţi deschis acest lucru, inima ta îşi doreşte sincer să fie atinsă de iubirea mea, dincolo de acţiunile tale încăpăţânate. De aceea, am învăţat să îmi încetinesc ritmul şi să iau o pauză alături de tine, atunci când intuiesc că acest lucru este necesar, să îţi dăruiesc în mod forţat iubirea mea, până când cedezi şi îţi deschizi inima, după care ne putem continua amândoi activităţile specifice. La rândul tău, ai învăţat să faci acelaşi lucru pentru mine, iubita mea dragă.

Mă întreb însă dacă eşti conştientă cât de

mult îmi afectează dispoziţiile tale schimbătoare dorinţa inimii mele de a pătrunde în tine şi dorinţa trupului meu de a te atinge plin de iubire. Inima ta plină de iubire trezeşte o profunzime nebănuită în fiinţa mea preocupată de activităţile mele curente şi mă invită să îţi conştientizez aspiraţia profundă, trezindu-mi astfel dorinţa de a mă deschide împreună cu tine în braţele iubirii.

Pe de altă parte, dacă nu îţi simt decât trupul tensionat, compania ta mi se pare mult prea stresantă, aşa că prefer atunci să nu am de-a face cu tine. Deşi m-am angajat să te deschid cât de mult pot prin iubirea mea, oricât de închisă ai fi, profunzimea dorinţei mele pasionale pentru tine nu se trezeşte decât atunci când simte plenitudinea aspiraţiei din inima ta, pe care o arăţi clipă de clipă prin abandonarea plină de încredere a trupului tău în faţa iubirii.

Dacă nu ai în viaţa ta un bărbat capabil să îţi cucerească inima cu iubirea lui, deschizându-te astfel până la Dumnezeu, probabil că nici tu nu-ţi oferi plenar inima pentru a fi cuprinsă şi nu îţi deschizi suficient de mult trupul în faţa extazului iubirii – în această clipă. Tu atragi şi inspiri întotdeauna acel tip de bărbat care este la fel de angajat faţă de iubire cum eşti tu în această clipă. Altfel spus, bărbatul va fi exact atât de prezent alături de tine câtă iubire eşti capabilă să emani şi cât de mult îţi permiţi să te deschizi în compania lui

sau atunci când eşti singură.

Cât de deschisă este inima ta în această clipă? Cât de profund îţi doreşti un bărbat care să îţi împlinească aspiraţia către iubire? Cât de activ îi permiţi iubirii tale să se manifeste prin picioarele, coapsele şi gâtul tău? Sunt inima şi abdomenul tău la fel de deschise în clipa de faţă ca şi cum ai face dragoste cu un iubit în care ai o încredere deplină? Eşti capabilă să sesizezi ce se ascunde în inima tuturor fiinţelor vii? Probabil că nu. Cel mai adesea, inima ta nu se deschide la maxim, iar trupul tău nu debordează de plăcerea iubirii. De aceea, tu atragi către tine un bărbat mai puţin prezent decât şi-ar dori inima ta.

În adâncurile inimii tale, tu îţi doreşti probabil să cunoşti un bărbat care să fie *în totalitate* prezent alături de tine, ca şi cum ar face tot timpul dragoste cu tine, chiar şi atunci când sunteţi la masă sau când vă plimbaţi. Pentru a putea atrage un astfel de bărbat şi pentru a trezi în el întreaga lui plenitudine, trebuie mai întâi să îţi oferi propria plenitudine a iubirii. Prezenţa lui conştientă şi iubirea pe care o emană inima ta merg mână în

mână. El uită de tine atunci când te închizi, iar tu te închizi atunci când uită de tine. El doreşte să te cucerească când ai încredere în el, prin adorarea conştiinţei lui, iar tu te deschizi, oferindu-ţi iubirea şi abandonându-te în faţa lui, atunci când simţi prezenţa lui puternică şi faptul că îţi adoră inima.

Dacă nu te afli la ora actuală într-o relaţie cu un astfel de bărbat, conştientizează ce simţi în momentul prezent: eşti suficient de deschisă şi simţi iubirea care se manifestă prin inimile tuturor fiinţelor vii? Le simţi suferinţa şi bucuria? Eşti capabilă să te deschizi în mod activ, să receptezi chiar în acest moment forţa iubirii în trupul tău şi în inima ta, ca şi cum tai primi pe iubitul tău până în profunzimile fiinţei tale, oferindu-i iubirea ta feminină extrem de vulnerabilă şi revărsarea totală a energiei tale?

Dacă eşti capabilă să îţi oferi iubirea cea mai profundă a inimii tale, vei atrage cu siguranţă către tine un bărbat cu o prezenţă conştientă profundă, chiar acum. Pe de altă parte, dacă dăruirea inimii tale este plină de prudenţă, iar revărsarea energiei prin trupul tău este redusă la cote minime, nu vei

atrage în acest moment decât un bărbat a cărui prezenţă conştientă este instabilă şi a cărui inimă nu îşi doreşte să te cunoască în profunzime.

Cum te poţi deschide în momentul prezent? Începe prin a respira profund. Umple-ţi abdomenul cu forţa vitală în timp ce inspiri, apoi expiră şi elimină cu această ocazie toate tensiunile pe care le-ai acumulat. Inspiră şi expiră profund, cu fiecare părticică a trupului tău. Inspiră şi expiră cu picioarele, până când simţi furnicături prin degete, apoi continuă la fel cu celelalte părţi ale corpului. În acest fel, picioarele tale vor deveni calde, vaginul tău se va relaxa şi se va umezi, abdomenul se va rotunji şi se va umple de plăcere, inima ţi se va deschide şi va începe să simtă, braţele, palmele şi degetele vor deveni nişte prelungiri ale inimii tale, gâtul ţi se va relaxa şi se va alungi, faţa, buzele şi ochii vor începe să reflecte această detensionare interioară. Respiră profund şi relaxează-ţi întregul trup, de la degetele de la picioare şi până la cap.

În continuare, în timp ce respiri, proiectează-te în exterior, începând din zona inimii. Dacă ai un iubit, respiră la unison cu el. Simte-i forma,

bucuriile, suferinţele, inspirând şi expirând cu inima ta. Dacă ai copii, respiră la unison cu ei, în inima ta. Procedează la fel şi cu prietenii. Deschide-ţi inima şi las-o să se pună la unison cu întreaga comunitate din jurul tău, iar apoi cu întreaga lume. Inspiră şi expiră la unison cu oamenii, cu animalele, cu plantele, cu oceanul, cu pădurea, ba chiar şi cu întunericul nopţii, la nivelul inimii tale. Permite-i inimii să se deschidă şi să se pună la unison cu întreaga lume. Simte aspiraţia care umple inimile tuturor fiinţelor vii.

Simultan, detensionează-ţi trupul, astfel încât inima ta să se poată deschide activ (cu ajutorul respiraţiei) faţă de momentul prezent. Acest moment *există* ca iubire. Simte *pulsaţia vieţii* acestui moment care se manifestă prin tine, care ia forma ta, dar şi a tuturor celorlaltor fiinţe şi lucruri din jurul tău. Momentul prezent este viu şi este sinonim cu iubirea, sau cu deschiderea interioară.

Relaxează-ţi gâtul, inima, abdomenul şi organele genitale, ca şi cum te-ai scufunda într-un ocean al iubirii, şi receptează astfel plenitudinea şi omniprezenţa iubirii. Lasă-ţi inima să fuzioneze cu

trupul şi deschide-te pentru a trăi cu totul acest moment. Pe măsură ce vei avansa cu practica, vei învăţa să respiri la unison cu iubirea care animă întregul univers şi inimile tuturor fiinţelor vii. Vei învăţa să te dizolvi în această iubire universală şi să te bucuri în fiecare moment de plenitudinea ei, cu întregul tău trup. Reacţia ta naturală în faţa acestei iubiri va fi să te deschizi tot mai mult în faţa iubirii, oferind-o tu însăţi, la fel ca o iubită care se dăruieşte iubitului ei. Este ca şi cum Dumnezeu ar face dragoste cu tine, iar tu i te-ai dărui intru totul.

Eşti capabilă să receptezi extazul divin al acestui moment prezent cu întregul tău trup scăldat în iubire, mergând până la degetele de la picioare? Îţi oferi tu întregul trup ca pe un dar sacru? Îţi oferi tu întreaga inimă, pentru a fi posedată de întruparea terestră a iubirii? Dacă doreşti să atragi către tine un bărbat cu o inimă profundă, trezind în el întreaga sa plenitudine a conştiinţei, va trebui să îţi oferi mai întâi propria inimă.

15

De ce dau înapoi bărbaţii

Te-am auzit de multe ori spunându-mi că nu mă simţi în întregime alături de tine, că nu te văd aşa cum eşti şi că nu te iubesc la întreaga mea capacitate. Dar eu te iubesc. Îmi conştientizez propria iubire pentru tine, la fel cum îţi conştientizez iubirea ta pentru mine. Şi totuşi, trebuie să recunosc că sunt momente când îmi pierd încrederea în tine. Îmi spui una, iar apoi îţi schimbi părerea în clipa următoare. Pari fericită, după care te superi subit, fără nici un motiv aparent.

Sunt momente în care pot fi prezent în întregime alături de tine, chiar dacă emoţiile tale îmi distrag atenţia; alteori, prefer să mă retrag şi să aştept să te calmezi. Uneori încerc să vorbesc cu tine despre ceea ce simţi,

astfel încât să pot înţelege problema cu care te confruntă şi să încerc s-o rezolv. Din păcate, încercările mele de a te asculta nu conduc nicăieri, căci scena se repetă din nou şi din nou.

Îmi pierd atunci încrederea în cuvintele tale, care mi se par prea schimbătoare, şi prefer să mă retrag în mine, ca să nu mă înfurii prea tare din cauza dispoziţiei tale efemere şi a cuvintelor tale goale. Din fericire, de-a lungul anilor ne-am maturizat amândoi. Tu ai învăţat să laşi iubirea ta să se manifeste deschis dincolo de emoţiile tale schimbătoare. De aceea, îmi este mult mai uşor acum să intuiesc care este dorinţa reală a inimii tale, dincolo de cuvintele şi de schimbările tale de suprafaţă.

La rândul meu, am învăţat să rămân în contact cu inima ta şi să simt ce îşi doreşte aceasta, fără a mă mai lăsa distras de ceea ce spui sau de felul în care te comporţi în

exterior. Urmăresc întotdeauna să simt dorinţa cea mai profundă a inimii tale şi să văd adevărata lumină a acesteia, indiferent de ceea ce spui sau ce faci. De când nu mă mai retrag în mine, pentru a-mi găsi astfel pacea la distanţă de tine, sunt uluit să constat cât de profundă este iubirea ta. Lumina ta sublimă îmi trezeşte inima, făcând-o să conştientizeze iubirea care străluceşte pretutindeni şi care se manifestă în fiecare moment.

Dacă un bărbat are o esenţă sexuală masculină puternică şi îşi conştientizează inima, el descoperă aici o existenţă pură dublată de o conştiinţă pură, care reprezintă însăşi natura momentului prezent. Dacă doreşti să ai o relaţie profundă cu un astfel de bărbat, va trebui să înţelegi ce înseamnă această conştiinţă imuabilă şi neschimbătoare care reprezintă „căminul" lui, locul în care el ştie cine este cu adevărat.

Această stare existenţială profundă este conştiinţa pură, care este sinonimă cu iubirea divină. Bărbatul asistă de la acest nivel profund la drama efemeră a vieţii. Atunci când se odihneşte în această profunzime imuabilă a iubirii, bărbatul este „deja mort", astfel încât nu mai are nimic de câştigat sau de pierdut care să conteze pentru el. El poate dărui orice lumii şi ţie, fără teamă şi fără să

dea înapoi. Nu mai este distras şi nu mai respinge agitaţia ta emoţională sau agitaţia vieţii, căci s-a eliberat de acestea, oferindu-şi iubirea profundă în fiecare moment care vine şi pleacă.

Majoritatea bărbaţilor nu au ajuns încă să îşi conştientizeze esenţa profundă, respectiv această conştiinţă liberă. Ei nu sunt conştienţi de menirea lor supremă, aşa că nu îşi pot oferi plenar darurile iubirii ţie şi restului lumii. Din acest motiv, un astfel de bărbat ţi se pare superficial şi nu ai încredere în el Nu te poţi pune la unison cu esenţa lui, motiv pentru care nu poţi avea o încredere autentică în el. Tu nu poţi vedea forţa vulnerabilă a morţii în privirea lui. De aceea, el ţi se pare rătăcit în marea dramă a vieţii, nesigur şi incapabil să te ghideze către profunzimile ultime ale iubirii.

Probabil că majoritatea bărbaţilor pe care îi cunoşti dau înapoi, retrăgându-se în sinea lor, speriaţi de emoţiile tale tumultuoase şi de haosul vieţii. *Există* însă şi bărbaţi implicaţi, care se simt acasă la ei în mijlocul vieţii, la fel ca şi tine. Spre exemplu, există bărbaţi care se bucură sincer să vorbească despre emoţiile lor cu femeile. Poate că

ai cunoscut asemenea bărbaţi, care se simt bine atunci când beau o ceaşcă de ceai cu tine, cărora le place să vorbească despre reţetele culinare, despre haine, despre prietenii lor apropiaţi, sau să se plângă de relaţia lor[1].

Există bărbaţi care se simt confortabil atunci când îşi cresc copiii, când trebuie să răspundă la telefon sau când trebuie să îşi întreţină prietenii care îi vizitează, deşi urmăresc cu un ochi meciul de la televizor.

Aproape toţi bărbaţii din lume au o capacitate mai mare sau mai mică de a face faţă agitaţiei vieţii[2], problemelor de cuplu şi furtunilor emoţionale ale iubitelor lor. Cei mai mulţi dintre ei ştiu să se bucure atunci când trebuie să îşi redecoreze casa, când fac planuri pentru o nuntă sau când pictează cu degetul la ziua de naştere a copilului lor, la care participă 30 de băieţi şi fetiţe care aleargă de colo-colo, printre prăjituri şi jucării.

Chiar dacă are o esenţă sexuală masculină, în orice bărbat există o anumită doză de *energie*

---

1 Aşa numiţii ''fătălăi".

2 Autorul e profund feminin în gândire. Fraza de mai sus e o tâmpenie. E construită pe acelaşi principiu ca şi fraza: "Aproape toate femeile din lume sunt proaste sau deştepte". De fapt, autorul a ştiut să le ia banii gâştelor.

feminină naturală. Acest aspect al fiinţei sale se simte întotdeauna acasă în mijlocul vieţii veşnic în schimbare, la fel cum te simţi şi tu. Pe de altă parte, bărbatul poate avea inclusiv *un zid de apărare feminin*, *născut din teamă*. Este posibil ca el să piardă timpul cu conversaţii şi petreceri tocmai pentru că a uitat de sine şi de menirea profundă a inimii sale masculine.

Probabil că poţi face diferenţa între un bărbat care se bucură sincer de o conversaţie, fiind în acelaşi timp capabil să te aducă la extaz cu prezenţa lui masculină profundă, şi un bărbat care nu este conştient de sine, discutând superficial, cu un zâmbet pierdut. Pe măsură ce învaţă să se relaxeze, să îşi dărâme zidurile de autoapărare şi pe măsură ce îşi redescoperă profunzimea, el devine din ce în ce mai mult *un bărbat liber*, care se identifică cu libertatea conştiinţei sale imuabile. Abia atunci autoritatea şi iubirea lui îţi pot cuceri cu adevărat inima. Chiar şi aşa, el poate avea nevoie să îşi amplifice capacitatea de a face faţă furtunilor tale emoţionale fără a da bir cu fugiţii, în căutarea libertăţii sale pierdute. El poate exersa să facă faţă

plin de iubire instabilităţii tale emoţionale învăţând să rămână în contact cu conştiinţa lui profundă, care este mereu imuabilă.

Pe de altă parte, până când va învăţa să se relaxeze pe deplin, centrându-se în această profunzime a libertăţii imuabilă şi mereu prezentă, el poate încerca să îşi creeze o pseudolibertate prin evitarea, controlul sau reprimarea vieţii, inclusiv a aspectelor tale emoţionale, pe care le consideră imposibil de suportat.

Bărbatul se retrage uneori din agitaţia vieţii de cuplu şi a vieţii în general prin focalizarea asupra unui obiectiv fix sau a unui proiect particular, cum ar fi tăierea ierbii pe peluză, spălarea maşinii, jocul la bursă, construirea unei case sau scrierea unei cărţi. El îşi poate induce o stare de pseudoeliberare bând bere sau uitându-se la televizor. Poate evita agitaţia emoţională închizându-se în biroul său şi lucrând la calculator. Alteori, poate face o încercare autentică de a se înrădăcina în profunzimea imuabilă a conştiinţei prin renunţarea la îndatoririle cotidiene şi izolarea timp de o lună într-un loc de retragere, în care practică meditaţia în speranţa că

va cunoaşte astfel „moartea egoului său”.

În astfel de ocazii, este posibil să ţi se pară că bărbatul tău te respinge, dar realitatea este că el nu se simte acasă în mijlocul schimbărilor şi al agitaţiei emoţionale, aşa cum te simţi tu. Deşi rezistă o vreme dispoziţiilor tale schimbătoare, nu se poate abţine să nu încerce să le „rezolve”, ca şi cum stările tale emoţionale ar fi o problemă. Încearcă să pună punctul pe „i” astfel încât să terminaţi odată discuţia, iar el să se poată întoarce la armonia şi pacea lui, adică la o stare în care nu există probleme. De cele mai multe ori, încearcă să reducă preaplinul tău la nimic, înlocuind plenitudinea sexuală cu golul ejaculării, sperând să găsească o soluţie la fluxul tău emoţional sau la suferinţa ta spirituală, astfel încât să se termine odată cu „problemele”.

În loc să se conecteze la fluxul tău emoţional, împărtăşindu-l, cei mai mulţi dintre bărbaţi preferă de regulă să îşi piardă timpul suspendaţi într-o stare de pseudo-libertate, uitând de ei în faţa televizorului, prin consumarea de droguri, sau lăsându-se absorbiţi de provocările vieţii –

încheierea unei afaceri, ascensiunea pe un munte, studierea filosofiei – îndeosebi a acelor provocări care le promit un crâmpei de eliberare sau de „moarte”.

Cei mai mulţi dintre bărbaţi preferă să îşi petreacă o mare parte a zilei încercând să „dea lovitura” din punct de vedere financiar, luptându-se pentru libertatea politică, căutându-şi o supapă creatoare, o provocare intelectuală sau o cale de eliberare spirituală. Dacă nu au la dispoziţie altceva, se pot uita la nesfârşit la o emisiune sportivă, privindu-i pe alţi bărbaţi aflaţi pe punctul de a fi „ucişi” într-un ring de box sau transpirând pe teren în căutarea libertăţii victoriei.

Deşi bărbatul tău te poate iubi sincer, dorindu-şi să îşi petreacă întreaga viaţă alături de tine, de cele mai multe ori el consideră descărcările tale emoţionale ca fiind obositoare şi absurde, căci energia ta aflată veşnic în schimbare este complet străină libertăţii pe care o caută el: conştiinţa imuabilă sau „absolută” şi pacea în care esenţa sa masculină se simte „acasă”. Lui i se pare că stările tale emoţionale şi gândurile tale se schimbă în

permanenţă – ba îl iubeşti, ba îl urăşti, ba te închizi, ba te deschizi! învaţă repede că orice ar face astăzi, mâine nu va mai conta în ochii tăi. De aceea, preferă să îşi investească timpul în ceva care să îi dea măcar aparenţa unei forme de libertate, de finalitate sau de pace.

Dacă iubirea din inima ta nu-l va seduce şi nu-l va inspira pe bărbat, trezindu-i conştiinţa profundă, este posibil ca fluxul nestăvilit al emoţiilor tale să îl îndepărteze, chiar dacă te iubeşte sincer. Până la dobândirea adevăratei libertăţi a conştiinţei, cea mai mare teamă a lui este pierderea pseudolibertăţii de care se cramponează cu atâta tenacitate şi înlănţuirea sa de către ceea ce lui i se par a fi constrângerile vieţii, respectiv de tine şi de iubirea ta.

Chiar dacă te iubeşte, este posibil ca el să se teamă de angajamentul faţă de tine pentru a nu-şi pierde „celelalte opţiuni”. Uneori, el se retrage în el însuşi chiar după un act amoros extrem de profund, de teamă să nu îşi piardă libertatea interioară în favoarea iubirii profunde, pe care o percepe ca pe o înlănţuire.

Dacă bărbatul tău se află într-o etapă a creşterii spirituale în care nu poate percepe încă libertatea inerentă a conştiinţei care există clipă de clipă, va trebui probabil să îl *inviţi* să se trezească în planul conştiinţei prin profunzimea iubirii tale. Lumina şi iubirea din inima ta pot trezi activ în el profunzimea conştiinţei sale, seducându-l şi fascinându-l astfel încât să fie dispus să îşi angajeze prezenţa profundă în dansul relaţional şi al vieţii. În caz contrar, el va avea tendinţa să se angajeze superficial în acest dans sau chiar să se retragă din nou în pseudo-libertatea sa.

Dacă doreşti să îţi inspiri bărbatul, trezind în el conştiinţa profundă şi dorinţa angajamentului, oferă-i aspiraţia cea mai profundă a inimii tale feminine, într-o manieră activă, deopotrivă în plan sexual şi devoţional. Primeşte-l complet în tine şi reacţionează întotdeauna la prezenţa lui cu o plăcere desăvârşită şi cu o încredere deplină. Dacă nu-i vei oferi plenitudinea fiinţei tale, este posibil ca el să nu înveţe niciodată cum trebuie să pătrundă în inima ta feminină, împlinind astfel aspiraţia acesteia de a fi iubită.

Chiar dacă face din când în când câte o pauză în căutarea pseudo-libertăţii lui, dorinţa lui de a se bucura de energia feminină poate rămâne superficială. El poate prefera surse de energie feminină mai puţin „periculoase” pentru libertatea lui, cum ar fi oceanul, pădurea, muzica, berea, pornografia sau o altă femeie, mai puţin provocatoare.

Plenitudinea luminii pe care i-o oferi prin trupul tău şi prin aspiraţia plină de iubire a inimii tale – într-o manieră sexuală, dar nu numai – atrage şi trezeşte *profunzimea* conştiinţei bărbatului, determinând-o să pătrundă în tine şi în universul tău feminin. Instrumentul perfect de care dispui pentru a-l inspira este adoraţia. Adoră profunzimea conştiinţei bărbatului tău. Chiar dacă se retrage, îi poţi simţi încă acea parte profundă a inimii în care continui să ai încredere. O poţi vedea în privirea lui şi o poţi simţi în inima lui. Conştiinţa lui profundă poate deveni astfel obiectul devoţiunii tale, pentru care dansezi şi căruia i te dăruieşti în întregime. Tu îi cunoşti prezenţa conştientă şi profundă, care transcende teama, chiar dacă el este incapabil să o

simtă deocamdată.

Prin reflectarea şi adorarea părţii profunde a inimii iubitului tău, tu îl poţi ajuta efectiv să îşi descopere şi să îşi recunoască propriul adevăr. Adorându-i profunzimea interioară, îl vei inspira şi îl vei ajuta să îşi simtă la rândul lui conştiinţa liberă care reprezintă esenţa lui masculină. Dacă se va deschide în faţa acestei libertăţi interioare profunde, el nu numai că va ajunge să tolereze haosul tău emoţional, făcându-i plăcere să vorbească cu tine, dar va ajunge chiar să adore el însuşi profunzimea iubirii şi luminii din inima ta.

Pe măsură ce adoraţia voastră reciprocă va deveni din ce în ce mai profundă, iubirea voastră va deveni din ce în ce mai colorată de umor. Chiar dacă bărbatul tău se va retrage, tu vei zâmbi, conştientă de puterea inimii tale de a-l seduce şi de a-l atrage înapoi în viaţa ta, şi nu-ţi va mai fi teamă de absenţa lui. Chiar dacă tu te vei închide sau vei exploda emoţional, el va zâmbi, cunoscându-şi perfect puterea prezenţei sale conştiente de a-ţi penetra energia rezistentă şi de a-ţi trezi din nou inima în faţa lui Dumnezeu.

Plenitudinea feminină a iubirii tale va atrage întotdeauna o *profunzime* similară a conştiinţei masculine a bărbatului tău. Dacă nu vei străluci la maxim, vei atrage către tine un bărbat care se ascunde în izolare sau care preferă să îşi focalizeze atenţia asupra unor scopuri superficiale, cum ar fi provocările sportive, financiare sau aşa-zis spirituale, ori asupra unor partide uşoare de sex în scopul obţinerii unei plăceri modeste.

Bărbatul tău ar prefera ca tu să te deschizi pur şi simplu, fără să opui o rezistenţă atât de mare. Tu ai prefera ca el să te dorească pur şi simplu, fără să-ţi ceară să îl fascinezi în mod activ. De multe ori, el este prea obosit pentru a mai dori să aibă ceva de-a face cu problemele tale emoţionale. La rândul tău, de multe ori eşti prea stresată sau prea epuizată pentru a-ţi mai dori să faci vreun efort pentru a-l fascina şi pentru a-l atrage.

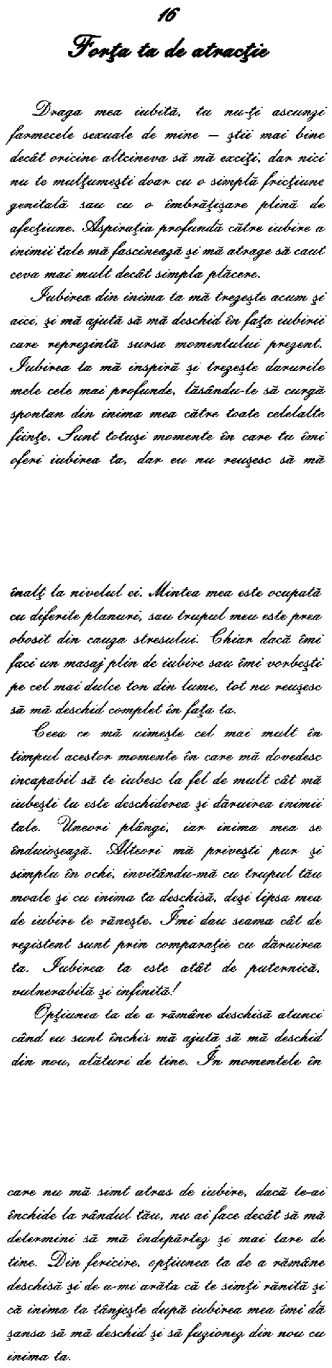
Vă puteţi plânge reciproc: tu îţi doreşti mai multă prezenţă plină de iubire în viaţa ta, iar el îşi doreşte mai multă energie sexuală din partea ta. La fel de bine, puteţi face amândoi compromisuri: el poate pretinde că este interesat de ce ai tu de spus,

iar tu poţi pretinde că eşti încântată să asişti la bâjbâielile lui stângace şi la viaţa lui superficială[3].

Alternativ, puteţi încerca amândoi în mod activ să vă bucuraţi de dorinţa *cea mai profundă* a inimilor voastre. Bărbatul tău se poate relaxa şi poate „muri”, devenind una cu conştiinţa profundă care reprezintă esenţa momentului prezent, simţindu-se astfel liber să îţi dăruiască întreaga lui iubire, fără să se mai retragă. La rândul tău, tu te poţi deschide complet în faţa iubirii, orientată deopotrivă către sine, către bărbatul tău şi către întreaga lume, astfel încât lumina inimii tale să strălucească orbitor ca lumină a momentului prezent. Prin această dăruire reciprocă, vă puteţi inspira unul pe celălalt, scoţând astfel la lumină darurile profunde cu care sunt înzestrate inimile voastre.

@ 108

3 Viaţa lui superficială: serviciul, bârfele despre curve şi berea cu prietenii, maşina, câinele, pescuitul, agaţamentul pe facebook, meciurile de fotbal, literatura poliţistă şi S.F., filmul de acţiune, muzica rock. Nevasta pică pe locul 9-10.


16
Forţa ta de atracţie
Draga mea iubită, tu nu-ţi ascunzi farmecele sexuale de mine – ştii mai bine decât oricine altcineva să mă exciţi, dar nici nu te mulţumeşti doar cu o simplă freicţiune genitală sau cu o îmbrăţişare plină de afecţiune. Aspiraţia profundă către iubire a inimii tale mă fascinează şi mă atrage să caut ceva mai mult decât simpla plăcere.
Iubirea din inima ta mă trezeşte acum şi aici, şi mă ajută să mă deschid în faţa iubirii care reprezintă sursa momentului prezent. Iubirea ta mă inspiră şi trezeşte darurile mele cele mai profunde, lăsându-le să curgă spontan din inima mea către toate celelalte fiinţe. Sunt totuşi momente în care tu îmi oferi iubirea ta, dar eu nu reuşesc să mă înalţ la nivelul ei. Mintea mea este ocupată cu diferite planuri, sau trupul meu este prea obosit din cauza stresului. Chiar dacă îmi faci un masaj plin de iubire sau îmi vorbeşti pe cel mai dulce ton din lume, tot nu reuşesc să mă deschid complet în faţa ta.
Ceea ce mă uimeşte cel mai mult în timpul acestor momente în care mă dovedesc incapabil să te iubesc la fel de mult cât mă iubeşti tu este deschiderea şi dăruirea inimii tale. Uneori plângi, iar inima mea se înduioşează. Alteori mă priveşti pur şi simplu în ochi, invitându-mă cu trupul tău moale şi cu inima ta deschisă, deşi lipsa mea de iubire te răneşte. Îmi dau seama cât de rezistent sunt prin comparaţie cu dăruirea ta. Iubirea ta este atât de puternică, vulnerabilă şi infinită!
Opţiunea ta de a rămâne deschisă atunci când eu sunt închis mă ajută să mă deschid din nou, alături de tine. În momentele în care nu mă simt atras de iubire, dacă tu-ai închide la rândul tău, nu ai face decât să mă determini să mă îndepărtez şi mai tare de tine. Din fericire, opţiunea ta de a rămâne deschisă şi de a-mi arăta că te simţi rănită şi că inima ta tânjeşte după iubirea mea îmi dă şansa să mă deschid şi să fuzionez din nou cu inima ta.

Puterea ta de atracţie este fără egal. Energia feminină este cea mai puternică forţă de atracţie de pe pământ. Dar cea mai irezistibilă li se pare bărbaţilor energia ta sexuală feminină. Tu ştii că poţi avea orice bărbat la degetul tău mic oferindu-i

energia ta *sexuală* feminină şi atrăgându-l astfel în sfera ta de influenţă. Îţi poţi folosi această putere în interesul tău, pentru a obţine ceea ce doreşti de la el. La fel de bine, îţi poţi reduce – dacă doreşti acest lucru – puterea de atracţie, considerând că nu este corect să manipulezi un bărbat. De pildă, poţi considera că orice om este responsabil pentru el însuşi, aşa că ar trebui să poţi obţine ceea ce îţi doreşti de la viaţă prin aplicarea simţului masculin al direcţiei, şi nu prin atragerea unui bărbat, determinându-l să facă ce vrei tu.

Pe de altă parte, dacă iubirea ta se dilată foarte mult, îţi poţi folosi puterea irezistibilă de atracţie pentru a amplifica iubirea din inimile tuturor fiinţelor vii.

Da, poţi determina orice bărbat să facă ce doreşti tu, şi o ştii foarte bine. Important este însă ce faci cu această putere. Îl pui să îţi cumpere o casă? Să îţi ofere spaţiul necesar pentru a-ţi controla singură viaţa? Sau să îţi ofere ţie şi restului lumii darurile sale cele mai profunde prin deschiderea inimii lui în faţa lui Dumnezeu?

Eşti doar o scorpie egoistă şi auto-suficientă,

sau o preoteasă a altarului iubirii, capabilă să îţi ajuţi bărbatul şi pe celelalte fiinţe să se deschidă spre autocunoaştere şi perfecţiune, dăruindu-se apoi restului lumii?

Poate că te temi de propria ta putere de atracţie şi de influenţă. Poate că te temi să te dilaţi dincolo de forma trupului tău. În acest caz, capacitatea ta de a recepta şi de a oferi iubire, de a atrage toate fiinţele vii către comuniunea cu iubirea, rămâne latentă şi îngropată sub zidurile de apărare – generate de teamă – pe care ţi le-ai construit.

Indiferent dacă te afli sau nu într-o relaţie de cuplu, tu te poţi deschide, oferindu-ţi puterea de atracţie a energiei tale sexuale feminine *ca o ofrandă a inimii tale profunde*, în beneficiul tuturor fiinţelor vii. Dacă vei proceda în acest fel, vei atrage în viaţa ta un bărbat la fel de profund. Dacă te afli deja într-o relaţie de cuplu, nu trebuie să aştepţi ca integritatea bărbatului tău să se trezească; te poţi deschide chiar acum, activând profunzimea lui prin deschiderea iubirii tale. Îi poţi oferi profunzimea inimii tale chiar acum, trezind astfel în el profunzimea reciprocă a prezenţei sale conştiente.

Spre exemplu, chiar şi cea mai simplă acţiune a ta, să spunem turnarea unei ceşti de ceai, poate trezi esenţa profundă a bărbatului tău. Este suficient în acest scop să te plimbi prin bucătărie la fel ca o dansatoare, ca o iubită extatică, ca o femeie al cărei pântec plesneşte de plăcere şi ale cărei membre strălucesc de iubire. În timp ce torni ceaiul, poţi simţi lichidul care umple ceaşca bărbatului tău la fel cum iubirea ta îi umple viaţa. Îl poţi privi în ochi, oferindu-i esenţa ta profundă prin intermediul iubirii tale.

Dacă bărbatul tău continuă să nu fie prezent, nu trebuie să te focalizezi asupra superficialităţii lui. Îţi poţi vedea de treabă, la fel de deschisă în faţa iubirii, fără să simţi vreo tensiune sau vreo nevoie, ca şi cum ai fi o operă de artă, perfect conştientă de frumuseţea ta strălucitoare, oferindu-i splendoarea inimii tale prin gesturile şi prin graţia ta, până când te va observa. Poţi pune astfel capăt lipsei lui temporare de atenţie *cerându-i* adoraţia, chiar şi fără să spui un cuvânt, prin simpla oferire a profunzimii iubirii din inima ta, dar şi a fluxului de iubire care se manifestă prin echilibrul şi graţia

trupului tău. Dacă vei continua să i te oferi astfel, cu siguranţă nu îţi va putea rezista.

Lumina seducătoare din ochii tăi, rotunjimile şoldurilor tale, hainele pe care le porţi, graţia cu care te mişti, arătându-ţi formele feminine – toate darurile frumuseţii tale i se par irezistibile bărbatului tău. Chiar dacă va încerca să persevereze cu lipsa lui de atenţie – citind o revistă sau discutând despre subiecte stupide – secretul este să nu cazi în capcana durerii de a fi respinsă. Dacă vei reuşi să îţi menţii atitudinea şi să emani aceeaşi plenitudine a frumuseţii şi iubirii ce rezidă în inima ta fără să te laşi iritată de atenţia lui superficială, vei reuşi să îl vrăjeşti cu siguranţă.

Oferirea graţioasă a iubirii taie nu poate să nu trezească profunzimea bărbatului tău. Persistenţa luminii din inima ta nu poate să nu evoce stabilitatea prezenţei sale conştiente. Dansul tău graţios – felul în care păşeşti, în care îţi mişti degetele şi în care îţi întorci capul – nu poate să nu-i trezească atenţia şi admiraţia.

Oferirea aspiraţiei tale profunde şi a iubirii tale – chiar dacă te simţi obosită sau fără chef –

reprezintă o artă care atrage automat atenţia şi prezenţa profundă a bărbatului tău. Dacă nu vei face decât să îi povesteşti cum ţi-a mers în ziua respectivă în timp ce îţi târăşti papucii prin bucătărie, după care îi torni nişte ceai fără să-ţi dai seama ce faci şi te trânteşti pe scaun într-o postură rigidă şi cu sprâncenele încruntate, singurul rezultat pe care îl vei obţine va fi amplificarea absenţei bărbatului tău. Dacă vei repeta frecvent această atitudine, vei crea astfel o obişnuinţă a non-comuniunii. Bărbatul tău nu se va simţi atras de tine, preferând stabilitatea lui superficială şi citirea ziarului.

În schimb, dacă îţi vei deschide inima, lăsându-ţi trupul să respire plenitudinea iubirii – ca şi cum ai fi pe punctul de a obţine cel mai delicios orgasm pe care l-ai trăit vreodată – cu siguranţă te va remarca. Dacă şoldurile tale se mişcă cu aceeaşi plăcere pe care ar simţi-o dacă ai dansa pe muzica ta favorită, atenţia lui va fi atrasă de trupul tău. Dacă ochii tăi vor străluci, emanând iubire, dacă îi vei vorbi de parcă te-ai afla în pat, modulându-ţi vocea în intonaţiile plăcerii provocate de actul amoros, ziarul

lui i se va părea stupid prin comparaţie cu spectacolul pe care i-l oferi.

Reţine: bărbatul tău nu se simte la fel de bine în mijlocul vieţii, aşa cum te simţi tu. El este orientat mai presus de orice către libertatea şi eternitatea conştiinţei neschimbătoare. Dacă alternativă la această libertate a vidului interior nu este decât corpul tău rigid, vocea ta dură, nevoile tale emoţionale care par să nu se mai termine niciodată sau vorbăria ta obişnuită, mai devreme sau mai târziu va învăţa să te scoată complet din viaţa lui.

Pe de altă parte, dacă sunetul vocii tale i se va părea un geamăt sexual delicios, dacă mişcările trupului tău îi vor aminti de o dansatoare care alunecă pe podea în extaz, dacă tonul vocii tale şi expresia feţei îi vor evoca iubirea şi adoraţia, va fi dispus să facă orice pentru tine.

Sunt şi momente în care pui mai mult accentul pe autonomie, negându-ţi puterea fascinantă a atracţiei feminine şi insistând asupra funcţionalităţii tale şi asupra capacităţii tale intelectuale. În astfel de momente, sexualitatea ta ţi se pare doar o părticică neînsemnată a fiinţei tale „în ansamblul

ei”. Oferirea fascinaţiei tale sexuale cu scopul de a trezi prezenţa conştientă a bărbatului tău ţi se pare o minimizare a fiinţei tale integrale şi o manipulare a dorinţei lui – *dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu reuşeşti să-i atragi atenţia, determinându-l să se deschidă în faţa lui Dumnezeu prin sexualitatea ta*.

Dacă iubirea ta se amplifică, ajungi să îţi simţi sexualitatea ca o expresie vie a artei divine de a iubi, acesta fiind cel mai frumos dar pe care îl poţi oferi bărbatului tău, cea mai directă modalitate de a-l invita să se deschidă în faţa lui Dumnezeu prin iubirea ta. Îi vei dărui astfel aspiraţia inimii tale şi forma trupului tău ca pe o ofrandă divină a iubirii. Îţi vei cuceri bărbatul, atrăgându-l nu doar cu suprafaţa fiinţei tale, ci cu esenţa ei cea mai profundă. Atrăgându-l, vei trezi în el aceeaşi profunzime a adoraţiei, care va corespunde ofrandei tale.

Dacă doreşti ca bărbatul tău să te trateze ca pe o vampă intrigantă, tot ce trebuie să faci este să îi oferi farmecele tale superficiale pentru a-i manipula dorinţele sale nu mai puţin superficiale. Dacă îţi

doreşti ca bărbatul tău să te trateze ca pe o colegă sau ca pe o prietenă, atunci oferă-i umorul tău, cunoaşterea ta şi talentele tale, pentru a-i trezi interesul. dacă îţi doreşti ca bărbatul tău să îţi venereze iubirea ca sursă a strălucirii feminine divine, atunci oferă-i arta ta sexuală desăvârşită a abandonării devoţionale, prin fiecare gest, mişcare, sunet şi expresie a ta.

Oferă-i aspiraţia şi devoţiunea ta faţă de Dumnezeu, Dumnezeului din inima lui. Chiar dacă nu ai un bărbat în viaţa ta, de ce ţi-ai trăi altfel viaţa decât într-o manieră devoţională? De dragul tău, al lui Dumnezeu şi al tuturor fiinţelor vii, de ce nu te-ai deschide ca o ofrandă a iubirii, în loc să stai contractată, stresată şi confuză? Chiar dacă nu faci altceva decât să găteşti cina acasă la tine, de ce te-ai mişca altfel decât ca într-un dans al iubirii, oferindu-ţi inima mai strălucitoare decât soarele? dacă doreşti acest lucru, tu te poţi deschide în faţa plăcerii, te poţi mişca la fel ca o zeiţă, poţi spăla vasele ca şi cum ai face dragoste – pe scurt, poţi trăi la fel ca o operă de artă a iubirii, exprimând sacralitatea, puritatea şi adoraţia în toate domeniile

vieţii ca o reflexie a ceea ce eşti tu cu adevărat. O revărsare a graţiei, splendorii, iubirii şi frumuseţii lui Dumnezeu.

Nu ai decât două alternative: fie îţi trăieşti viaţa transfigurată de iubire, fie te mulţumeşti cu mai puţin; fie îţi disciplinezi trupul pentru a deveni o operă de artă a iubirii, fie îţi blochezi inima sub zidurile obişnuinţei. Spre exemplu, obişnuinţa îţi poate determina tonul vocii pe care îl foloseşti atunci când îţi întrebi bărbatul „Doreşti o ceaşcă de ceai?” dacă vrei cu adevărat să te transformi, îţi poţi schimba acţiunile cele mai banale într-o formă de artă. În loc să reacţionezi din obişnuinţă, poţi acţiona într-o manieră artistică, ce poate trezi profunzimea inimii bărbatului tău, umplându-i viaţa cu lumină.

Imaginează-ţi că eşti pe punctul de a avea un orgasm de o profunzime supremă, care ţi-ar deschide inima şi trupul la fel ca o floare a plăcerii infinite. Ce fel de tonalitate a vocii ai folosi în acest caz, izvorâtă din preaplinul plăcerii tale, atunci când ai pune întrebarea: „Doreşti o ceaşcă de ceai?”?

Cuvintele, mişcările şi respiraţia ta pot fi rezultatul obişnuinţei sau pot fi o operă de artă. Îţi poţi oferi întregul trup ca pe un dar al frumuseţii iubirii, reflectând în exterior lumina din inima ta. Dacă iubirea va străluci prin trupul tău consacrat ca o ofrandă devoţională, vei trezi automat în bărbaţi adoraţia, respectul şi comuniunea cea mai profundă a inimii. Totul depinde numai de tine. Este o *opţiune* pe care o ai clipă de clipă: fie acţionezi centrată în personalitatea ta obişnuită, fie îţi oferi viaţa ca o pe operă de artă, ca pe un dar sacru al iubirii. Viaţa ta poate reflecta sacralitatea iubirii, dar numai dacă eşti dispusă să îţi conştientizezi şi să exprimi în exterior dorinţele *cele mai profunde* ale inimii şi trupului tău. Spre exemplu, care este dorinţa ta cea mai profundă atunci când cineva îţi atinge corpul?

Simte suprafaţa moale a pielii tale. Ţi-ar plăcea să fii mângâiată astfel încât fiorii plăcerii să îţi cutremure corpul? Ţi-ar plăcea să fii mângâiată astfel încât inima ta să se deschidă, aducându-ţi în ochi lacrimile abandonării vulnerabile? Ce tip de atingere ar putea trezi în tine aspiraţia cea mai profundă a inimii tale, rămasă poate ascunsă şi

neexprimată de-a lungul întregii tale vieţi?

Atingerea te poate face să te simţi bine, dar ea îţi poate trezi şi esenţa profundă a inimii. Ce fel de atingere te mulţumeşte de obicei? Cât de profundă este dorinţa ta atunci când îţi oferi pielea pentru a fi atinsă? Profunzimea aspiraţiei din inima ta – oferită prin pielea ta, prin vocea ta şi prin mişcările tale – va atrage către tine un bărbat capabil să îţi ofere sentimente la fel de profunde ale inimii sale. Chiar şi copiii şi prietenii tăi vor fi inspiraţi să îşi exprime mai plenar darurile divine, dacă vei manifesta deschis aspiraţia cea mai profundă a inimii tale.

Adevărata dăruire a iubirii se naşte din aspiraţia cea mai profundă a inimii, căci în aceasta din urmă coexistă simultan mai multe tipuri de dorinţe. Probabil că îţi doreşti din când în când câte o îngheţată, dar plăcerea oferită de aceasta este de scurtă durată. Îngrijirea familiei îţi poate ocupa energia şi timpul ani la rând, dar câte mame nu cunoşti ale căror copii au crescut şi au plecat de acasă, şi care au rămas cu inima goală, căutând consolare într-o casă pustie? Plăcerile vieţii sunt nenumărate, dar nu toate sunt la fel de profunde.

Pentru ca inima ta să se poată bucura de adevărata împlinire care nu mai dispare niciodată, trebuie să înveţi să îţi conştientizezi şi să îţi proiectezi în exterior cea *mai profundă* aspiraţie din inima ta, clipă de clipă, de-a lungul întregii tale vieţi.

Ce înseamnă să îţi proiectezi în exterior această dorinţă profundă prin intermediul corpului tău? imaginează-ţi că te afli chiar acum în compania unui iubit demn de toată încrederea ta. Trupul său este lipit de al tău, moliciune lângă moliciune. El îţi simte fiecare nod de rezistenţă şi te ajută să îl depăşeşti. Respiră profund, la unison cu tine, şi îţi conştientizează fiecare mişcare şi fiecare nevoie. De-abia apucă braţul tău să se deplaseze cu un centimetru că el îl prinde în mâinile sale puternice şi îl ridică deasupra capului tău, ţintuindu-te şi ajutându-te să te deschizi. Dacă simţi nevoia să te odihneşti, se opreşte. Dacă ai nevoie de mai multă forţă, pătrunde în tine într-o manieră pasională. Te relaxezi şi te laşi în voia lui, pentru că ai încredere în el. Îi permiţi să pătrundă mai adânc în interiorul tău, în trupul şi în inima ta deopotrivă.

Mişcările lui te deschid din ce în ce mai mult, şi

în scurt timp invitaţia pe care i-o adresezi devine extrem de puternică. Trupul şi inima ta se deschid, permiţându-i să pătrundă din ce în ce mai adânc în ele, să te umple mai mult decât ai putea suporta dacă nu te-ai abandona. Toate hotarele tale se dizolvă şi îi accepţi iubirea fără teamă şi fără rezistenţă, până când vă topiţi amândoi în iubirea universală.

Cum s-ar simţi limba şi maxilarele tale dacă ai fi topită în beatitudinea cea mai profundă a iubirii? Dar gâtul tău? Ce tonalităţi ar oferi coardele tale vocale? Ce gesturi ar face mâna ta pentru a-şi da pe spate părul căzut pe obraz? Cum ar fi abdomenul tău: contractat sau moale? Cum s-ar simţi gleznele tale: rigide sau relaxate? Ce crezi că s-ar întâmpla cu respiraţia ta dacă ai simţi această profunzime a iubirii, fie şi numai în imaginaţia ta? Cum te-ai mişca şi cum ai trăi chiar acum, dacă te-ai deschide în faţa plenitudinii absolute a iubirii?

La ora actuală, singura modalitate de a şti că nu eşti iubită la modul absolut constă în a-ţi imagina cum ar fi *să fii* iubită la modul absolut. Singura modalitate de a şti că nu te-ai deschis complet în

faţa beatitudinii divine constă în a-ţi imagina o cale de a te deschide mai mult, o cale beatifică şi divină, care să-ţi permită să te deschizi chiar acum.

Dacă doreşti, tu poţi intui chiar acum în ce constau darurile iubirii divine şi cum se pot manifesta acestea prin tine. Dacă nu ai putea face acest lucru, nu ai avea acest gol interior. Chiar dacă nu îţi poţi exprima întotdeauna sentimentele prin cuvinte, tu te poţi cufunda din ce în ce mai profund în aspiraţia inimii tale, conştientizând-o din ce în ce mai plenar. Te poţi deschide şi poţi manifesta spontan această iubire din inima ta, prin întregul tău corp, astfel încât fiecare mişcare a vieţii tale să devină o reflexie a sacrului.

Uneori, trupul şi mintea ta nu vor putea susţine deschiderea necesară pentru ca inima ta să se poată dărui. Atenţia ta, şi implicit energia ta, se vor orienta către plăceri superficiale, cum ar fi dulciurile şi mângâierile banale. Chiar dacă intuieşti că există o iubire infinit mai profundă, tu te poţi mulţumi cu foarte puţin. De asemenea, cei din jurul tău nu reuşesc întotdeauna să facă faţă celei mai profunde dorinţe a inimii tale. Mulţi oameni se tem

să se deschidă, aşa că iubirea ta se va izbi frecvent de închiderea lor.

În astfel de cazuri, inima ta îşi doreşte mai multă iubire decât îi pot oferi ceilalţi sau chiar tu însăţi. Este posibil să îţi doreşti în permanenţă să devii capabilă să dăruieşti şi să primeşti mai multă iubire. Acelaşi lucru este valabil şi pentru iubitul tău. Felul în care răspunzi dorinţei de iubire a inimii tale depinde de cât de profund îţi conştientizezi şi doreşti să manifeşti această aspiraţie interioară fără a te închide.

Eşti cumva o femeie care nu ţine cont decât de nevoile ei, care îşi asigură securitatea manipulându-i pe ceilalţi cu farmecele ei superficiale? Eşti cumva o femeie împietrită şi independentă, care îşi reprimă irezistibila strălucire, refuzând să îşi dăruiască inima, în pofida golului interior pe care îl simte? Sau eşti o ofrandă divină a iubirii, care manifestă cu graţie lumina cea *mai profundă* a iubirii prin arta sa unică, devoţională şi feminină deopotrivă, capabilă să îşi ofere iubirea chiar dacă îşi simte inima rănită?

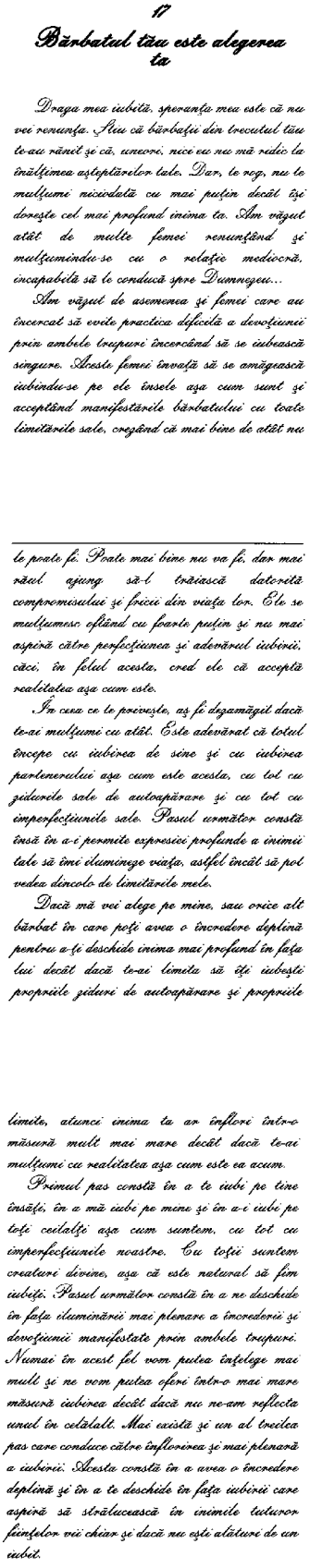
Oferă-ţi energia sexuală feminină ca răspuns la

aspiraţia cea mai profundă a inimii tale. Strălucirea emanată din inima ta este farul care atrage orice bărbat integru. Nu nevoile sau independenţa ta vor atrage către tine un bărbat profund, ci ofranda smerită, adeseori dureroasă a inimii tale, rugămintea tânguitoare, dar beatifică a inimii tale de a fi cucerită şi faptul că lumina inimii tale nu-şi va găsi liniştea până când nu va fi cuprinsă în totalitate de iubirea divină.

Continuă să intuieşti şi să te menţii pe această cale: oferă de-a lungul întregii tale vieţi aspiraţia profundă a inimii, indiferent dacă eşti mângâiată sau rănită, dacă îţi vin copiii acasă sau dacă pleacă pe drumul lor, dacă iubitul tău se închide în el însuşi sau îşi deschide inima în faţa ta. Astfel vei fi la înălţimea aspiraţiei esenţei tale divine!

Lumina din inima ta, născută din aspiraţia cea mai profundă a acesteia şi oferită prin întregul tău corp, reprezintă cea mai puternică forţă de atracţie de care dispui. Abandonarea şi lumina divină a iubirii reprezintă totodată sursa unei vieţi trăite ca artă, darul tău devoţional adresat tuturor fiinţelor vii şi singura modalitate de a te deschide în faţa

plăcerii supreme a inimii tale. Chiar preferi un alt mod de viaţă?



17

Bărbatul tău este alegerea ta

Draga mea iubită, speranţa mea este că nu vei renunţa. Ştiu că bărbaţii din trecutul tău te-au rănit şi că, uneori, nici eu nu mă ridic la înălţimea aşteptărilor tale. Dar, te rog, nu te mulţumi niciodată cu mai puţin decât îţi doreşte cel mai profund inima ta. Am văzut atât de multe femei renunţând şi mulţumindu-se cu o relaţie mediocră, incapabilă să le conducă spre Dumnezeu...

Am văzut de asemenea şi femei care au încercat să evite practica dificilă a devoţiunii prin ambele trepuri încercând să se iubească singure. Aceste femei învaţă să se amăgească iubindu-se pe ele însele aşa cum sunt şi acceptând manifestările bărbatului cu toate limitările sale, crezând că mai bine de atât nu

---

le poate fi. Poate mai bine nu va fi, dar mai rău ajung să-l trăiască datorită compromisului şi fricii din viaţa lor. Ele se mulţumesc oferind cu foarte puţin şi nu mai aspiră către perfecţiunea şi adevărul iubirii, căci, în felul acesta, cred ele că acceptă realitatea aşa cum este.

În ceea ce te priveşte, aş fi dezamăgit dacă te-ai mulţumi cu atât. Este adevărat că totul începe cu iubirea de sine şi cu iubirea partenerului aşa cum este acesta, cu tot cu zidurile sale de autoapărare şi cu tot cu imperfecţiunile sale. Pasul următor constă însă în a-i permite expresiei profunde a inimii tale să îmi lumineze viaţa, astfel încât să pot vedea dincolo de limitările mele.

Dacă mă vei alege pe mine, sau orice alt bărbat în care poţi avea o încredere deplină pentru a-ţi deschide inima mai profund în faţa lui decât dacă te-ai limita să îţi iubeşti propriile ziduri de autoapărare şi propriile

limite, atunci inima ta ar înflori într-o măsură mult mai mare decât dacă te-ai mulţumi cu realitatea aşa cum este ea acum.

Primul pas constă în a te iubi pe tine însăţi, în a mă iubi pe mine şi în a-i iubi pe toţi ceilalţi aşa cum suntem, cu tot cu imperfecţiunile noastre. Cu toţii suntem creaturi divine, aşa că este natural să fim iubiţi. Pasul următor constă în a ne deschide în faţa iluminării mai plenare a încrederii şi devoţiunii manifestate prin ambele trepuri. Numai în acest fel vom putea înţelege mai mult şi ne vom putea oferi într-o mai mare măsură iubirea decât dacă nu ne-am reflecta unul în celălalt. Mai există şi un al treilea pas care conduce către înflorirea şi mai plenară a iubirii. Acesta constă în a avea o încredere deplină şi în a te deschide în faţa iubirii care aspiră să strălucească în inimile tuturor fiinţelor vii chiar şi dacă nu eşti alături de un iubit.

În pat, – poate că îţi place să preiei uneori controlul, să îţi înveţi şi să îţi conduci iubitul, dar dacă acesta nu este suficient de priceput – dacă ghidarea ta spirituală şi sexuală este *necesară* din cauză că nu ai încredere în capacitatea lui de a deţine controlul – atunci nu te vei abandona în faţa lui, iar trupul tău va acumula aceste nemulţumiri sub forma tensiunilor, stresului, epuizării şi depresiei. Tu îţi doreşti ca bărbatul tău să te cunoască şi să ştie să ajungă în profunzimile tale. Îţi doreşti ca el să îţi cunoască trupul şi să ştie cum să te deschidă.

Dacă profunzimea bărbatului tău nu este suficient de mare pentru a te putea simţi şi deschide, corpul tău va deveni rigid, vocea ţi se va aspri, iar mişcările tale vor deveni lipsite de graţie. Pântecul tău nu se va umple de plăcere. De ce? Pentru că oricât de mult ţi-ar plăcea să îţi conduci singură viaţa din punct de vedere profesional, artistic sau politic, esenţa ta feminină va tânji întotdeauna după abandonarea în faţa iubirii, şi nu după păstrarea controlului şi luarea tuturor

deciziilor existenţiale, *spirituale şi sexuale*.

Te-ai lăsat vreodată în seama ghidării pline de iubire a unui bărbat? Ai renunţat vreodată la control, permiţându-i inimii tale complet dăruite să se deschidă la fel ca un ocean, pasională şi profundă, în loc să se canalizeze în direcţia îngustă a funcţionalităţii? Din punct de vedere spiritual şi sexual, inima ta îşi doreşte să fie penetrată şi cuprinsă de o iubire profundă şi de o integritate impecabilă. Tu îţi doreşti să înfloreşti ca ofrandă supremă a iubirii, fără a fi nevoită să preiei întotdeauna frâiele controlului şi să îţi conduci iubitul.

Poate că nu te deranjează să îi conduci pe cei 100 de angajaţi ai companiei tale, dar inima ta nu-şi va găsi nicio plăcere în a-ţi conduce propriul bărbat. Din punct de vedere profesional şi uman – ca femeie de afaceri, artistă, mamă sau politician – poate că îţi place să deţii controlul, dar dacă eşti înzestrată cu o esenţă autentic feminină, când vine timpul să te deschizi în faţa intimităţii sexuale şi spirituale alături de iubitul tău, ţi-ai dori să nu fii nevoită să

preiei întotdeauna iniţiativa, spunându-i ce trebuie să facă, direcţionându-l către o mai mare profunzime şi învăţându-l cum să se deschidă. Ţi-ai dori să te deschizi pur şi simplu, fără a fi nevoită să iniţiezi şi să conduci.

Inima ta aspiră să fie simţită, cunoscută, penetrată, iubită şi orientată, astfel încât să se poată deschide, ceea ce nu înseamnă că nu te poţi teme să-ţi acorzi încrederea. Orice bărbat are limitările sale. De aceea, s-ar putea să te temi să accepţi orientările sale, ştiind că ar putea greşi, cu atât mai mult cu cât *chiar greşeşte* uneori. Poate că bărbatului tău îi lipseşte o capacitate intelectuală profundă, sau poate că este insensibil din punct de vedere energetic. Poate că este stângaci, ezitant, sau dimpotrivă, prea sigur pe sine şi prea aventuros. Poate că îi lipseşte forţa, profunzimea şi acea insistenţă blândă absolut necesară pentru a-ţi binemerita abandonarea. Dacă nu ai o încredere deplină în capacitatea de conducere sexuală şi spirituală a bărbatului tău, *înseamnă că l-ai ales intenţionat, astfel încât să nu fii nevoită să te abandonezi în faţa lui, oferindu-i aspiraţia cea mai*

profundă a inimii tale.

Dacă formezi un cuplu cu un bărbat în care nu ai încredere, acest lucru se datorează faptului că preferi mai degrabă să nu te abandonezi în faţa iubirii decât să te dăruieşti cu o încredere deplină. În acest fel te simţi mai sigură pe tine. Dacă te temi să renunţi la control, înseamnă că unei părţi din tine nu-i place să fie controlată nici măcar de iubire; de aceea, ţi-ai ales un bărbat care nu îţi impune abandonarea totală de sine prin profunzimea integrităţii lui. Dacă ai avea o încredere reală în comanda iubirii, nu te-ai mulţumi niciodată decât cu un bărbat capabil să te deschidă mai profund decât ai reuşi singură.

Bărbaţii sunt ca un tren. Ei se îndreaptă într-o direcţie precisă. Alegerea unui bărbat pentru a rămâne cu el este ca şi cum te-ai urca într-un tren. Vrei nu vrei, vei sfârşi prin a te îndrepta în direcţia în care se îndreaptă el, din punct de vedere spiritual şi sexual. Singura alternativă care îţi rămâne este să te dai jos din tren. Nu-i poţi schimba direcţia bărbatului fără a-ţi pierde încrederea în capacitatea lui de a te conduce.

Tu nu-ţi doreşti un bărbat rigid, ci unul cu inima curajoasă şi orientată către un adevăr autentic şi profund. Îţi doreşti un bărbat care să te cunoască, care să te asculte, care să ţină cont de ce i-ai spus, iar apoi să te cuprindă şi să te conducă într-un loc pe care nu îl cunoşti şi către care nu ai fi reuşit niciodată să îl direcţionezi, chiar dacă ai fi vrut acest lucru. Îţi doreşti un bărbat care să îţi conducă inima către noi profunzimi ale aventurii şi deschiderii, şi care să-ţi prezinte noi aspecte ale vieţii, pe care nu le bănuiai.

Tu poţi – şi chiar ar trebui să o faci – să îi oferi bărbatului tău expresia cea mai profundă a sentimentelor tale, reacţia ta, iubirea ta şi expresia spontană de plăcere sau de durere a inimii tale receptive. Un bărbat adevărat va accepta aceste sentimente şi acest răspuns, ţinând cont de tot ce i-ai arătat, după care îţi va cuceri inima şi va decide singur încotro se îndreaptă trenul, cu sau fără tine la bord. Şi chiar acesta este lucrul pe care ţi-l doreşti. Tu nu îţi doreşti un bărbat care să îşi adapteze din *? cţia în funcţie de intenţiile tale. În fond, de ce ai mai avea ne oie de el? Poţi foarte bine

să te îndrepţi singură în direcţia respectivă. De fapt, tu îţi doreşti să ai încredere în ce este el cu adevărat, în înţelepciunea lui şi să îl respecţi.

O femeie dependentă preferă să renunţe la simţul direcţiei pentru a păstra afecţiunea bărbatului ei şi pentru a rămâne în trenul acestuia, chiar dacă nu are o încredere deplină în înţelepciunea lui spirituală şi sexuală. O femeie independentă insistă asupra egalităţii în drepturi în ceea ce priveşte conducerea trenului comun, sau preferă să îşi conducă propriul tren, lucru corect dacă nu are o încredere deplină în capacitatea bărbatului ei de a o deschide din punct de vedere spiritual şi sexual mai mult decât ar reuşi singură. În schimb, o femeie pregătită pentru o deschidere mai profundă, specifică iubirii în cuplu, nu se va mulţumi niciodată cu atât. Ea s-a maturizat suficient de mult pentru a cunoaşte plăcerea sublimă a abandonării în faţa forţei neîmblânzite a iubirii şi intuiţia o determină să aleagă un bărbat a cărui capacitate de a prelua frâiele o poate conduce *mai presus şi mai profund* decât şi-ar fi putut imagina vreodată că poate ajunge.

O relaţie profundă de comuniune reciproc împărtăşită te poate conduce mai departe decât ai reuşi vreodată să ajungi singură. Dacă bărbatul tău nu este capabil să te conducă spre o abandonare beatifică şi profundă, de ce l-ai mai ales? Nu cumva există în tine un aspect – poate unul subconştient – care l-a *ales* tocmai pentru a nu fi nevoită să te abandonezi şi să ai o încredere deplină în el? Nu cumva acestui aspect al fiinţei tale îi este frică să îşi deschidă inima fără a şi-o proteja, astfel încât ai atras către tine un bărbat incapabil să îţi comande din cauza propriilor sale temeri, justificându-ţi astfel neîncrederea şi închiderea sufletească?

Ai încredere în aspiraţia profundă a inimii tale? dacă te simţi cu adevărat pregătită să te deschizi necondiţionat în faţa iubirii nemărginite, iar bărbatul tău se dovedeşte incapabil să crească, s-ar putea să fii nevoită să îl părăseşti. Dacă angajamentul lui faţă de creşterea spirituală şi sexuală este instabil, iar inima ta nu poate avea încredere în el, poate că ar fi timpul să îţi continui drumul fără el Păstrează-ţi inima deschisă în toată perioada în care simţi golul singurătăţii, astfel încât

iubirea ta să se maturizeze suficient de mult pentru a atrage către tine un bărbat cu adevărat demn de încrederea ta.

Dacă îţi doreşti cu adevărat să te abandonezi în faţa iubirii manifestate prin ambele trupuri, alege un bărbat al cărui tren se îndreaptă *deja* către o direcţie mai profundă decât cea care ţi-ar permite să te deschizi singură. Alege un bărbat care te poate deschide mai mult decât ai reuşit tu vreodată până acum. Ai de asemenea grijă să îţi alegi un bărbat care te poate conduce mai departe decât ai reuşi dacă ai prelua parţial frâiele vieţii tale, un bărbat care să se aştepte ca şi tu să conduci jocul jumătate din timp.

Un bărbat profund şi integru se va lăsa ghidat de inima lui, care o va îngloba însă în ea şi pe a ta, acordându-şi acţiunile în funcţie de reacţiile inimii tale şi preţuindu-ţi întotdeauna reacţia. Pe de altă parte, capacitatea lui de a conduce nu va *slăbi* niciodată datorită răspunsului tău şi cu atât mai puţin se va lăsa *deturnată* de acesta.

Inima lui este deschisă către toţi. De aceea, ţinând cont de inimile acestora, acţiunile lui se nasc

spontan, dintr-o plenitudine a iubirii, fără ezitări. Atunci când acţionează, el se pune continuu la unison cu inimile celorlalţi (sau cu inima ta), acordându-şi fiecare acţiune în beneficiul tuturor. Îi poţi intui cu uşurinţă angajamentul constant faţă de iubire şi faptul că îţi oferă necondiţionat darurile sale cele mai profunde, astfel încât te poţi deschide liniştită, oferindu-i la rândul tău darurile cu care te-a înzestrat Dumnezeu.

Cererile lui se nasc din iubire, permiţându-ţi să te abandonezi plenar în faţa lui şi să îi oferi răspunsul tău. El îţi oferă cele mai profunde daruri ale sale, ducându-te de fiecare dată dincolo de hotarele inimii tale, în regatul abandonării de sine şi al expresiei plenare a iubirii. El rămâne deschis în faţa lui Dumnezeu, chiar acum, cu sau fără tine, dar recunoaşte că această deschidere poate fi mai plenară dacă este practicată în doi decât de unul singur. Îţi îmbrăţişează inima şi îţi intuieşte imediat răspunsurile, corectându-şi din mers erorile, fără să ezite, simţul orientării sale şi respectul faţă de înţelepciunea ta emoţională conducându-vă pe amândoi către o mai mare plenitudine a iubirii.

Dacă *nu* îţi doreşti un astfel de bărbat, atunci continuă să te descurci singură. Arată-ţi neîncrederea prin contracţia stresată a abdomenului tău şi prin vocea ta gâtuită. Dacă *îţi doreşti* însă un astfel de bărbat, continuă să practici abandonarea în faţa poruncilor iubirii şi manifestarea plenară a aspiraţiei inimii tale. Dacă eşti singură, practică trezirea inimii şi a corpului prin intermediul respiraţiei şi al emoţiilor, astfel încât iubirea să se poată manifesta deschis prin tine, fără să fie împiedicată de zidurile tale de autoapărare şi de autocontrolul tău masculin, la baza căruia stă frica.

Astfel, te poţi închide în camera ta, îţi poţi scoate hainele şi poţi dansa pe muzica ta favorită. Chiar dacă ai obosit şi te opreşti din dans, continuă să te deschizi sufleteşte şi trupeşte. Lasă iubirea să îţi pună în mişcare mâinile, picioarele şi şoldurile. Lasă energia să se trezească şi să se exprime prin intermediul pelvisului tău şi al întregului corp, mai ales dacă nu îţi doreşti să dansezi. Chiar dacă mintea începe să-ţi rătăcească şi trupul tău se închide, continuă să dansezi în interior, lăsând

energia muzicii să te deschidă şi mai mult. Abandonează-te în faţa forţei divine care curge prin tine şi exprimă-ţi plenar inima prin intermediul întregului corp.

Conştientizează aspiraţia profundă a inimii tale, lasă-ţi muşchii să se relaxeze şi lasă-te condusă în paşi de dans ca şi cum ai fi cuprinsă şi deschisă de fluxul plenar al iubirii. Inspiră şi expiră iubirea direct la nivelul inimii. Simte inimile prietenilor, ale copiilor tăi, ale tuturor oamenilor; inspiră-le şi expiră-le iubirea la nivelul inimii tale, continuând să dansezi cu viaţa însăşi. Respiră la unison cu toate fiinţele şi transformă această practică într-un dans. Simultan, îngăduie sentimentelor tale să se manifeste deschis prin fiecare celulă a trupului tău, să plângă, să ţipe, să ofteze, să respire şi să danseze cu iubirea pe care o simţi.

Iubirea nu este ceva ce poate apărea sau nu. Ea reprezintă o constantă în *a fi*, o practică neîntreruptă şi un angajament de a-ţi simţi şi de *a-ţi iubi propriile ziduri de apărare*, de a te relaxa cu umor şi de a te abandona complet, dărâmându-ţi zidurile de apărare înmuiate de iubire, care în caz

contrar ţi-ar reprima energia şi ar deveni o închisoare în jurul inimii tale.

Dacă simţi că te cuprinde frica, iubeşte-ţi zidurile de protecţie şi *manifestă deschis aspiraţia cea mai profundă a inimii tale* în faţa bărbatului tău. Dacă îţi doreşti un bărbat al cărui tren să te ducă acolo unde doreşti să ajungi – şi chiar mai departe – inspiră-i direcţia prin profunzimea iubirii tale şi ajută-l să şi-o acordeze ţinând cont de intuiţiile inimii tale şi de manifestarea plenară a energiei spontane a iubirii tale.

Dacă trenul lui se îndreaptă către o direcţie greşită, nu lăsa mânia să te cuprindă, ghearele să-ţi crească şi furia ta spontană şi necontrolabilă să danseze liber prin inima ta deschisă şi prin trupul tău. Nu uita că tu atragi întotdeauna acel gen de bărbat care îşi poate menţine integritatea direct proporţional cu dansul tău liber, care nu ţine cont de zidurile tale de autoapărare şi de frustrările tale. Acest lucru nu este deloc uşor, pentru niciunul din voi.

Pentru tine, este mai uşor să renunţi la încercarea de a-ţi schimba bărbatul, să înveţi să te

iubeşti singură, aşa cum eşti, şi să accepţi să tolerezi în casa ta un mitocan. Pentru bărbatul tău, este mai uşor să se masturbeze în baie sau să îşi găsească o amantă decât să te iubească cu gingăşie şi perseverenţă, conştient că devoţiunea şi abandonarea ta îl atrag mai mult decât sânii şi fesele tale.

Dacă nu vă dăruiţi reciproc, în totalitate, el prezenţa inimii sale şi tu iubirea inimii tale, chiar dacă uneori o faceţi mai aprig şi alteori cu mai multă blândeţe, – fie trenul lui va deraia, căci nu va mai fi susţinut de energia ta, fie tu te vei mulţumi să te iubeşti singură, lăsându-l pe el să se descurce cum va putea. În final, el va eşua în superficialitate, iar inima ta neîmplinită va cădea în capcana depresiei. Amândoi vă îndepărtaţi de iubire şi vă rătăciţi.

Dacă îţi doreşti o relaţie care să reflecte principiul sacru al iubirii, atunci conştientizează-ţi în fiecare clipă aspiraţia cea mai profundă a inimii tale. Nu te lăsa deviată de dorinţele tale inferioare, dacă nu doreşti să atragi către tine un bărbat la fel de deviat. Un bărbat pe care l-ai ales ţinând cont de

dorinţele tale inferioare îţi poate asigura securitatea, o familie şi câteva vacanţe de vis, dar nu va şti niciodată cum să trăiască alături de tine o viaţă la unison cu iubirea divină.

Dacă te vei limita să îţi conştientizezi şi să manifeşti numai dorinţele tale inferioare, vei atrage către tine un bărbat care nu-ţi va putea oferi niciodată ceea ce inima ta îşi doreşte mai presus de orice. Dacă îţi doreşti un bărbat care să îţi poată oferi întreaga lui conştiinţă, creând împreună cu tine o relaţie sacră – eventual oferindu-ţi chiar şi securitatea, familia şi vacanţele de vis pe care ţi le doreşti –, atunci conştientizează-ţi, ai încredere şi manifestă dorinţa cea mai profundă a inimii tale. În acest fel, rezonanţa divină a iubirii tale şi înţelepciunea ta profundă vor avea grijă să atragă către tine un bărbat pe care să îl preţuieşti cu adevărat şi pe care să îl inspiri. În final, relaţia voastră va reflecta lumina şi înţelepciunea sacră a inimii tale.

Exprimarea plăcerii şi a durerii

Atunci când sunt cu tine, draga mea, doresc să ştiu în ce fel te influenţez. Doresc cu adevărat să ştiu ce simţi chiar acum, în momentul prezent. Doresc să ştiu ce simţi în profunzimile ultime ale inimii tale. Adesea, sunt şocat de reacţiile tale emoţionale. Deşi mie mi se pare totul în regulă, mă trezesc că începi să ţipi, să plângi, sau că eşti supărată dintr-un motiv care îmi scapă.

Atunci când vorbim despre ce s-a întâmplat, descopăr adesea că fluxul emoţiilor tale a început încă de ieri, după ce eu am făcut ceva greşit (neintenţional), sau cu zece minute mai devreme. De aceea, mă simt frustrat. Nu te înţeleg uneori. Tu eşti supărată, iar eu parcă nu mai pot face nimic pentru a schimba trecutul. De altfel, de cele mai multe ori nu-mi amintesc ca lucrurile să se fi petrecut aşa cum afirmi tu. Sunt şi momente în care nu-mi poţi spune de ce eşti atât de supărată, iar eu nu reuşesc să-mi imaginez ce se întâmplă, cu atât mai mult cu cât nici chiar tu nu poţi să ştii exact ce s-a întâmplat. De aceea aş vrea să fim mai prezenţi şi să comunicăm mai profund unul cu altul.

Există însă alte momente în care reacţiile tale emoţionale îmi îngreunează inima. Atunci când fac ceva care te rănească, iar tu îmi arăţi instantaneu supărarea ta, îţi înţeleg cu uşurinţă sentimentele. Inima mea înţelege reacţia ta la acţiunile mele, dacă aceasta este spontană. Preţuiesc foarte mult aceste momente în care îmi arăţi pe loc plăcerea de care te bucuri sau durerea de care suferi, căci numai aşa pot învăţa şi pot creşte. Ajută-mă dacă este posibil să te înţeleg mai profund fiind sinceră şi directă cu mine chiar dacă îmi va fi puţin mai greu.

Vreau să ştiu că îmi doresc cu adevărat să ştiu ce simţi, dar cel mai uşor îmi este să înţeleg cum să mă comport ca să fiu mai plenar alături de tine când îmi arăţi ce simţi chiar acum, nu povestindu-mi mai târziu ce s-a întâmplat în trecut.

Dacă iubitul tău îţi poate intui energia şi te poate ghida cu măiestrie către un flux energetic mai profund şi mai pasional, deopotrivă în planul sexual şi în cel al vieţii de zi cu zi, corpul tău se relaxează. Tu ştii că poţi avea încredere în el şi că te poţi

abandona în mod natural ghidării sale pline de iubire. Dacă iubitul tău nu reuşeşte să te înţeleagă, atunci îţi retragi la fel de natural încrederea pe care i-ai acordato, preiei controlul şi faci tot ce îţi stă în puteri pentru a te descurca singură.

Pe tine te atrage capacitatea bărbatului tău de a-ţi intui energia şi de a se pune la unison cu ea, conducându-te către cele mai înalte culmi ale plăcerii şi către cele mai profunde adâncimi ale abandonării de sine. Pe el îl atrage în egală măsură receptivitatea energiei tale. De fapt, majoritatea bărbaţilor consideră că nimic nu este mai atrăgător decât receptivitatea unei femei. Ce simte corpul tău atunci când eşti îmbrăţişată sexual de iubitul tău în care ai o încredere deplină? Freamătă el şi se deschide atunci când degetele iubitului tău îţi mângâie un sân? Ţi se umezesc ochii de lacrimi, fără nicio rezervă, atunci când îţi oferă iubirea lui? Răspunde inima ta printr-o adoraţie devoţională atunci când îţi oferă prezenţa lui profund conştientă de sine?

Puţini bărbaţi sunt demni de încrederea ta totală, dar *dacă ai fi* cu un bărbat demn de

încredere şi pe care să-l iubeşti, ai fi capabilă să îi oferi trupul tău larg deschis, abandonându-te până la marginea universului şi dincolo de ea şi oferindu-i frisoanele tale de plăcere într-o măsură mai mare decât ar fi visat vreodată?

Tu vei atrage întotdeauna un bărbat capabil să te conducă la o fericire direct proporţională cu fericirea pe care i-o oferi şi cu reactivitatea plină de iubire a trupului tău. Cel mai mare atu al atractivităţii tale, pe care îl poţi oferi unui bărbat profund, este energia inimii tale manifestată sub forma frisoanelor corpului tău, în felul în care îţi mişti şoldurile, în care îţi arăţi sânii, în care gemi de plăcere şi în care te abandonezi.

O femeie tânără şi rigidă, închisă sufleteşte şi „moartă” din punct de vedere energetic, i se pare mult mai puţin atrăgătoare bărbatului decât o femeie mai în vârstă care ştie să îi ofere plăcerea pe care o simte în inima sa sub forma gemetelor şi zvârcolelilor trupului său care debordează de senzualitate, ai cărei ochi plini de devoţiune, al cărei vagin şi ale cărei picioare ştiu să se deschidă sub impactul iubirii din inima sa, a cărei încredere

este totală şi care ştie să îi ofere în totalitate inima sa şi plăcerea pe care o simte, ca un dar pe care el îl poate simţi, adora şi contempla. O astfel de femeie rămâne atrăgătoare la orice vârstă, întrucât este înrădăcinată în inima sa şi este generoasă cu darurile iubirii.

Nu numai plăcerea inimii tale reprezintă un dar pentru bărbat, ci şi durerea ei, în măsura în care este oferită printr-o inimă şi printr-un corp deschis. Imaginează-ţi ce ai simţi dacă ai sta lângă un bărbat înalt şi puternic care te priveşte adânc în ochi, simţindu-ţi inima, după care ar începe brusc să plângă, fără să îşi plece privirea. Nimic nu este mai atrăgător din punct de vedere sexual decât un bărbat puternic şi în acelaşi timp vulnerabil. În mod similar, dacă îi permiţi bărbatului să îţi vadă şi să îţi simtă emoţiile manifestate plenar prin trupul tău, prin faţa ta şi prin sunetele pe care le scoţi, acesta va înţelege că eşti vie şi vulnerabilă, dar şi deschisă în faţa iubirii.

Există totuşi o mare diferenţă între *acumularea* emoţiilor şi exprimarea lor printr-o explozie toxică a tensiunilor adunate în timp, şi capacitatea de a

exprima spontan fiecare nuanţă emoţională prin deschiderea în faţa fluxului energiei. Expresia emoţională spontană, manifestată din inimă prin trupul deschis şi prin respiraţia relaxată, fără nicio închidere sufletească şi fără tensiuni, reprezintă o expresie naturală a iubirii – chiar dacă iubirea se manifestă în acest caz sub forma mâniei, tristeţii sau fricii.

Odată cu practica, tu poţi învăţa să îţi oferi spontan şi *direct* plăcerea, durerea şi emoţiile, chiar atunci când le experimentezi, detaşându-te instantaneu de ele, întotdeauna cu inima deschisă şi la unison cu inima iubitului tău, indiferent dacă se manifestă sub formă de plăcere sau durere. În clipa în care îţi închizi ochii, îţi crispezi abdomenul sau maxilarele, îi întorci spatele, îţi blochezi respiraţia sau te prăbuşeşti la pământ, nu mai putem vorbi de o deschidere, ci de o închidere în sine.

Fluxul emoţional se transformă astfel într-o energie blocată, iar împărtăşirea acestei mase emoţionale acumulate şi nedigerate cu iubitul tău nu-i va permite acestuia să simtă aspiraţia deschisă a inimii tale. O femeie deschisă este foarte

atrăgătoare, chiar dacă plânge. O femeie închisă care plânge şi se zbate nu este deloc atrăgătoare pentru un bărbat.

Tu poţi învăţa să rămâi deschisă chiar în timp ce îţi manifeşti emoţiile. Chiar dacă eşti furioasă, poţi învăţa să îţi priveşti iubitul în ochi. Poţi practica respiraţia la unison cu el, conştientizarea inimii sale, deschiderea în faţa iubirii lui pentru tine şi a iubirii tale pentru el. Poţi practica relaxarea trupului tău, oferindu-i durerea din inima ta vulnerabilă, simultan cu iubirea ta, chiar în timp ce ţipi şi strigi la el.

Tu poţi manifesta toate emoţiile dacă inima ta este deschisă şi este conectată la inima iubitului tău. Această deschidere interioară îi solicită iubitului tău prezenţa şi conştienţa, chiar dacă te manifeşti prin mânie, tristeţe sau teamă. De fapt, tu nu faci altceva decât să îi oferi emoţiile tale prin deschiderea trupului şi a inimii tale, chiar în clipa în care acestea apar. În acest fel, în urma lor nu va mai rămâne niciun reziduu. De pildă, poţi ţipa de furie într-un moment, lăsându-te apoi pătrunsă sexual în momentul următor.

Odată cu practica, vei învăţa să îţi exprimi emoţiile cele mai profunde ale inimii prin intermediul trupului tău deschis, ca un răspuns spontan la tot ceea ce se petrece în jurul tău, deopotrivă în lumea vizibilă şi în cea invizibilă. La fel ca şi vremea, emoţiile tale sunt prea mari şi mult prea complexe, iar influenţele lor sunt prea numeroase şi greu de depistat pentru a putea fi înţelese de mintea umană. Nu trebuie să ştii *de ce* simţi ceea ce simţi pentru a te deschide şi pentru a-ţi exprima aspiraţia profundă a inimii. Unul din secretele aprofundării intimităţii este păstrarea unei inimi deschise şi conectate la inima iubitului tău inclusiv atunci când te laşi purtată de emoţii. Dacă ţi-e frică să îţi exprimi aceste emoţii, le vei acumula în interiorul tău, iar ele vor otrăvi existenţa ta şi a celor apropiaţi.

Spre exemplu, dacă bărbatul tău nu este plenar prezent alături de tine, inima ta se simte rănită. Dacă nu vei permite acestei emoţii să se manifeste spontan şi în totalitate, cu o inimă deschisă, sub forma lacrimilor sau a strigătelor de durere, atunci această energie emoţională se va transforma în

frustrare reprimată, iar apoi în mânie. În cazul de faţă, *prima ta emoţie* a fost inima rănită. Mânia a apărut ca *emoţie secundară*, generată de reprimarea durerii iniţiale.

Dacă doreşti, poţi renunţa la emoţia secundară – mânia – de dragul tău, pentru a scăpa de tensiuni şi de stres. De pildă, poţi încerca să strigi şi să loveşti o pernă. Cert este că bărbatul tău va considera emoţia ta secundară imposibilă şi deloc atrăgătoare. El o va percepe ca pe o tensiune rămasă din trecut. Pe de altă parte, prima ta emoţie, durerea în cazul de faţă, va rămâne neexprimată, iar bărbatul tău nu va putea înţelege ce simţi cu adevărat.

Unul din secretele cultivării unei relaţii profunde constă în a exprima întotdeauna prima emoţie care îţi apare în inima ta deschisă. Exprimă întotdeauna spontan ceea ce simţi prin trupul tău deschis şi relaxat, înainte de a reprima respectivă emoţie, permiţând unei emoţii secundare să se acumuleze în interiorul tău.

Oferă-i bărbatului tău muzica spontană şi directă a inimii tale, exprimată întotdeauna prin

primele emoţii pe care le simţi. Acestea pot fi de orice fel: mânie, durere, tristeţe, supărare sau oricare alta, cu condiţia să se nască direct din inima ta. Chiar dacă rănile vechi ies din când în când la suprafaţă, manifestă-le din perspectiva aceleiaşi iubiri profunde care reprezintă esenţa inimii tale.

Cum va reacţiona bărbatul tău la exprimarea spontană a primelor emoţii pe care le simte inima ta? Un bărbat inferior va încerca să te reducă la tăcere prin dominare sau să te calmeze, astfel încât să poţi vorbi despre sentimentele tale. În schimb, un bărbat profund se va desfăta literalmente cu muzica inimii tale. Prezenţa lui profundă şi atenţia totală pe care ţi-o acordă te vor ajuta să îţi deschizi inima, iar emoţia ta primară va putea să se manifeste plenar, fără să lase în urma ei reziduuri.

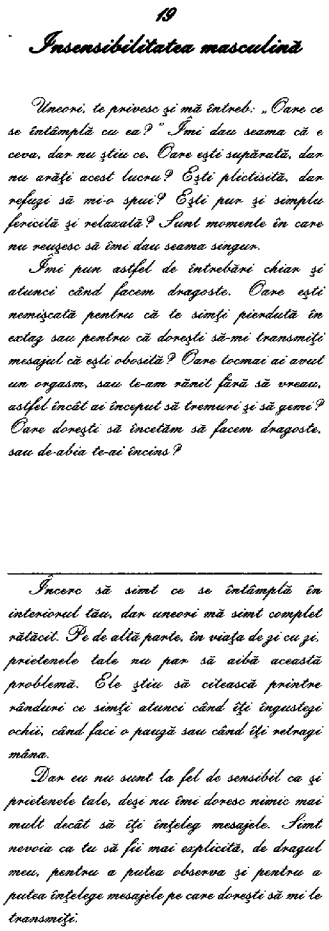
Dăruieşte-ţi ţie şi bărbatului tău suficient timp pentru a schimba vechiul mod de relaţionare. Acordă-i bărbatului tău şansa de a învăţa cum să se deschidă în faţa expresiei profunde a inimii tale. Este nevoie de practică şi de curaj pentru a risca deschiderea ambelor inimi în faţa fluxului emoţiilor tale primare.

Dacă inima ta este deschisă şi conectată la inima iubitului tău, poţi ţipa în voie, după care te poţi relaxa şi poţi râde. Poţi plânge, apoi poţi zâmbi, conştientă de prezenţa plină de iubire a bărbatului tău. Emoţiile tale primare vor continua să se reverse şi să curgă, dar tu nu le vei reprima niciodată, astfel încât nu vei da şansa emoţiilor secundare să apară şi să se acumuleze în tine.

Nu vei fi nevoită să „vorbeşti” foarte frecvent cu bărbatul tău despre ceea ce simţi, căci inima ta va exprima în fiecare clipă acest lucru, fără să ascundă nimic, deschizându-se în acelaşi timp din ce în ce mai mult ca răspuns la faptul că este ascultată. Faptul că nu trebuie să explici tot timpul ce simţi te va ajuta să te relaxezi şi mai mult.

Inima ta se va simţi susţinută şi nu se va teme să-şi manifeste muzica emoţională spontană. Nu te vei teme nicio clipă că rişti să pierzi iubirea bărbatului tău sau să trezeşti o reacţie de dezaprobare în el, şi nu te vei considera slabă pentru că îi permiţi acestuia să se bucure plenar de inima ta. Ştiindu-se susţinută de prezenţa imuabilă a iubitului tău, inima ta se va simţi liberă să cânte,

să se tânguiască sau să plângă spontan, continuând în acelaşi timp să se deschidă în faţa iubirii care te animă atât de plenar.


19
Insensibilitatea masculină

Uneori, te privesc şi mă întreb: „Oare ce se întâmplă cu ea?" Îmi dau seama că e ceva, dar nu ştiu ce. Oare eşti supărată, dar nu arăţi acest lucru? Eşti plictisită, dar refuzi să mi-o spui? Eşti pur şi simplu fericită şi relaxată? Sunt momente în care nu reuşesc să îmi dau seama singur.

Îmi pun astfel de întrebări chiar şi atunci când facem dragoste. Oare eşti nemişcată pentru că te simţi pierdută în extaz sau pentru că doreşti să-mi transmiţi mesajul că eşti obosită? Oare tocmai ai avut un orgasm, sau te-am rănit fără să vreau, astfel încât ai început să tremuri şi să gemi? Oare doreşti să încetăm să facem dragoste, sau de-abia te-ai încins?

Încerc să simt ce se întâmplă în interiorul tău, dar uneori mă simt complet rătăcit. Pe de altă parte, în viaţa de zi cu zi, prietenele tale nu par să aibă această problemă. Ele ştiu să citească printre rânduri ce simţi atunci când îţi îngustezi ochii, când faci o pauză sau când îţi retragi mâna.

Dar eu nu sunt la fel de sensibil ca şi prietenele tale, deşi nu îmi doresc nimic mai mult decât să îţi înţeleg mesajele. Sunt nevoia ca tu să fii mai explicită, de dragul meu, pentru a putea observa şi pentru a putea înţelege mesajele pe care doreşti să mi le transmiţi.

Principiul masculin trăieşte într-o lume a scopurilor şi a programelor, a dreptăţii şi a injustiţiei, a succesului şi a eşecului. Cel mai adesea, bărbatul nu poate înţelege mesajele energetice subtile pe care i le transmiţi decât dacă energia ta se manifestă foarte explicit. Este posibil să rămâi supărată trei zile la rând înainte ca el să

observe şi să te întrebe: „S-a întâmplat ceva?” În mod similar, în pat, plăcerea ta poate fi invizibilă pentru el, aşa că este nevoit să te întrebe: „Ai avut un orgasm?”

Principiul masculin nu este sensibil la energia care pentru tine reprezintă însuşi mediul în care te scalzi. De aceea, este nevoie uneori să îţi exagerezi reacţiile, dacă doreşti ca bărbatul tău să ţină cont de dorinţele inimii tale. Asta nu înseamnă că trebuie să te prefaci, ci doar să manifeşti plenar răspunsul real al inimii tale, pornind de la premisa că bărbatul tău este „surd” şi „orb” prin comparaţie cu sensibilitatea ta.

Dacă inima ta se simte fascinată de profunzimea şi de integritatea pe care ţi le oferă bărbatul tău, arată-i acest lucru în mod deschis şi cu voce tare. Înfăşoară-te în jurul lui, la fel ca atunci când scoţi sunetele de plăcere în timpul orgasmului. Spune-i că îi adori integritatea. De fapt, spune-i: „Ador profunzimea conştiinţei tale, a inimii tale. Îţi iubesc integritatea”.

Pe de altă parte, dacă bărbatul tău se rătăceşte, iar integritatea lui dispare din cauza scopurilor false

pe care le urmăreşte şi a orbirii sale, spune-i şi acest lucru, tot cu voce tare. Ţipă şi strigă la el. Plângi şi suspină. Arată-ţi dezgustul ca şi cum te-ai afla pe o scenă, în faţa a o mie de spectatori. Amplifică-ţi deopotrivă neplăcerea şi plăcerea, pentru ca el să le poată observa.

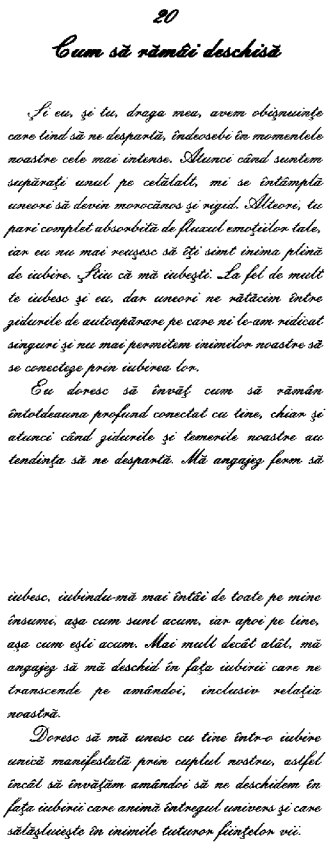
Chiar dacă un bărbat inferior se va speria şi o va lua la fugă (oricum îţi va fi mai bine fără el!), un bărbat profund va reacţiona la această adoraţie, sau la această mânie a ta prin corectarea instantanee a acţiunilor sale. Adorarea integri ăţii sale îl va atrage mai puternic în mrejele iubirii, ajutându-l să se deschidă şi să înţeleagă mai uşor intuiţiile şi înţelepciunea inimii tale; în plus, îl va încuraja şi îi va amplifica angajamentul faţă de profunzimea iubirii. Mânia ta ca răspuns la autoamăgirea sa ocazională sau la ambiguitatea de care dă dovadă uneori va fi ca o palmă dată în faţă, trezindu-l într-o situaţie de urgenţă de care nu era conştient şi dându-i posibilitatea să ia măsuri rapide pentru corectarea situaţiei, fără a se mai crampona orbeşte de ea.

Fără reacţiile exagerate ale inimii tale, bărbatul

tău va avea tendinţa să uite de orice, în afara agendei sale personale. Va putea menţine în continuare relaţia cu tine, dar conştiinţa lui va avea tendinţa să devină superficială în ceea ce te priveşte, fiind focalizată exclusiv asupra scopurilor sale. Viaţa lui va deveni astfel goală. Energia inimii tale, oferită plenar, fie sub formă de iubire, fie sub formă de mânie, trezeşte inima bărbatului, permiţându-i accesul într-un domeniu al sensibilităţii de regulă inaccesibil pentru el.

Reţine: nu este necesar ca expresiile inimii tale să fie neapărat manifestate prin cuvinte extrem de raţionale. Uneori este mai bine să îi oferi bărbatului tău şansa de a-ţi conştientiza reacţia inimii fără a-ţi urmări tot timpul cuvintele. De altfel, şi să vrei, tot n-ai putea explica foarte clar în cuvinte ce simţi. Oferă-i astfel şansa de a înţelege şi de a penetra fluxul energiei tale prin intermediul prezenţei lui pline de iubire, astfel încât să ajungă să îţi cunoască inima şi să-şi asume măcar o parte din reacţiile ei. Dacă îţi vei amplifica reacţiile suficient de mult pentru ca el să le observe, chiar şi cea mai

inexplicabilă şi mai insondabilă înţelepciune a inimii tale va putea ajunge la el, punându-se la unison cu darurile lui masculine.



20

Cum să rămîi deschisă

Şi eu, şi tu, draga mea, avem obişnuinţe care tind să ne despartă, îndeosebi în momentele noastre cele mai intense. Atunci când suntem separaţi unul pe celălalt, mi se întîmplă uneori să devin monocâneos şi nigud. Altfel, tu pari complet absorbită de fluxul emoţiilor tale, iar eu nu mai reuşesc să îţi simt inima plină de iubire. Ştiu că mă iubeşti. La fel de mult te iubesc şi eu, dar uneori ne rătăcim între zidurile de autoapărare pe care ni le-am ridicat singuri şi nu mai permitem inimilor noastre să se conecteze prin iubirea lor.

Eu doresc să învăţ cum să rămân întotdeauna profund conectat cu tine, chiar şi atunci când zidurile şi temerile noastre au tendinţa să ne despartă. Mă angajez ferm să iubesc, iubindu-mă mai întîi de toate pe mine însumi, aşa cum sunt acum, iar apoi pe tine, aşa cum eşti acum. Mai mult decât atât, mă angajez să mă deschid în faţa iubirii care ne transcende pe amândoi, incluzîn relaţia noastră.

Doresc să mă unesc cu tine într-o iubire unică manifestată prin cuplul nostru, astfel încât să învăţăm amândoi să ne deschidem în faţa iubirii care animă întregul univers şi care sălăşluieşte în inimile tuturor fiinţelor vii.

Există femei care confundă deschiderea cu sentimentul bunăstării personale. Este însă posibil să te deschizi şi să simţi o mare durere sau orice altă vibraţie emoţională. Poţi să te simţi mânioasă, tristă, sau chiar să te temi, şi totuşi să rămâi deschisă. Este posibil să doreşti să nu îl mai vezi niciodată, şi totuşi să rămâi deschisă. Deschiderea este o încredere totală în ceea ce simţi, iar această

încredere este sinonimă cu iubirea. Orice ai simţi, este posibil să îţi iubeşti propriile emoţii, dar şi pe bărbatul tău, şi tot restul lumii.

Odată cu practica, inima ta va învăţa să se deschidă, să îţi iubească inclusiv zidurile de autoapărare, emoţiile şi orice altă energie care se manifestă prin tine sau prin bărbatul tău, indiferent cât de bine sau de rău te simţi. Dacă te poţi deschide în faţa încrederii, poţi spune că eşti deschisă în faţa iubirii, chiar dacă această iubire se manifestă prin energia mâniei, a tristeţii sau a fricii. Dacă doreşti ca tu şi bărbatul tău să creşteţi, evoluând către o mai mare încredere şi iubire, puteţi să practicaţi câteva exerciţii, în special în timpul momentelor cele mai intense din punct de vedere emoţional:

Exerciţiul 1. Conectaţi-vă privirile

Să presupunem că iubitul tău te insultă, după care te ignoră. Te simţi rănită şi clocoteşti în sinea ta. El îşi fereşte privirea de tine, iar tu îţi închizi ochii în faţa lui. Această atitudine este greşită. Este

mult mai bine să vă priviţi în ochi. Chiar dacă eşti supărată, priveşte-ţi bărbatul direct în ochi. Dacă vei pătrunde astfel suficient de profund în inima lui, vei găsi acolo acea parte a fiinţei lui care te iubeşte, chiar dacă momentan simţi că îl urăşti.

Priveşte-ţi direct bărbatul în ochi şi simte forţa lui profundă, integritatea şi iubirea lui pentru tine. Chiar dacă nu sesizezi decât o fărâmă din această forţă şi din această integritate în mijlocul multor gunoaie, optează să te identifici cu această fărâmă. Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a-i iubi chiar şi gunoaiele, apoi pătrunde din ce în ce mai adânc în inima lui şi conştientizează acolo iubirea pe care ţi-o poartă, chiar dacă cea mai mare parte a fiinţei lui ţi se pare acum respingătoare. Nu uita: el te-a ales pe tine şi pentru că tu L-ai ales pe el şi aţi rămas împreună. Dacă te vei adânci suficient de mult în inima lui, vei simţi că încă te mai iubeşte, chiar acum. Priveşte direct în inima lui şi oferă-i inima ta, prin intermediul privirii tale deschise.

Exerciţiul 2. Respiraţi împreună

Ori de câte ori îţi reprimi respiraţia, tu îţi blochezi fluxul energiei emoţionale. Dacă respiri profund, energia ta poate circula liber. Dacă îi poţi simţi energia bărbatului *în timp* ce respiri profund, energia lui va începe să curgă liber, *împreună cu* a ta. Dacă îţi vei reprima respiraţia, nu vei putea simţi plenar nici energia bărbatului tău, nici propria ta energie. Inima ta va rămâne izolată în spatele respiraţiei tale reprimate.

De aceea, restabileşte conexiunea energetică între tine şi bărbatul tău respirând la unison cu el. Începe întotdeauna prin a te iubi pe tine aşa cum eşti şi prin a-ţi iubi bărbatul aşa cum este, relaxându-ţi respiraţia. Continuă apoi prin a conştientiza respiraţia bărbatului tău şi pune-te la unison cu ea. Încearcă să simţi ce simte el, să respiri la fel ca şi el. Respiraţi împreună şi priviţi-vă în ochi, chiar dacă simţiţi că vă vine să vă strângeţi de gât. Practică deschiderea inimii în faţa iubirii şi a încrederii prin respiraţia la unison cu cea a bărbatului tău. Atunci când respiri la unison cu el, acceptă-i deopotrivă iubirea şi prostia, puterea şi orbirea, blândeţea şi mânia. Inspiră şi expiră toate

calităţile bărbatului tău, şi deschide-te astfel încât să poţi respira la unison cu el, ca şi cum aţi fi o singură fiinţă a iubirii în două trupuri.

Exerciţiul 3. Relaxează-ţi corpul

Relaxarea nu este totuna cu moleşirea. Ea înseamnă o deschidere la nivelul corpului fizic, astfel încât curenţii iubirii şi ai emoţiilor să poată curge liber şi nestânjeniţi prin acesta. Te poţi relaxa inclusiv atunci când strigi sau când faci sărituri. Te poţi relaxa şi atunci când plângi sau te tânguieşti. Atunci când te relaxezi, iubirea îţi destinde muşchii rigizi, astfel încât toate energiile să se poată mişca liber prin tine.

Cele mai importante părţi care trebuie relaxate atunci când trăieşti foarte intens o emoţie sunt cele moi. Buzele şi limba, gâtul, inima, abdomenul în ansamblul lui, organele genitale – toate părţile moi din centrul şi din partea frontală a corpului tău reprezintă principalele „bulevarde”, care se pot transforma însă în nişte „fundături”, prin care curge energia.

Dacă abdomenul tău este tensionat, mânia ta se va acumula în interior, pentru a erupe mai târziu într-o manieră explozivă, manifestată inclusiv împotriva ta. Dacă inima ta este închisă, emoţiile taie vor ricoşa într-o manieră distructivă, rătăcind în interiorul fiinţei tale sau manifestându-se în exterior fără nicio iubire. Dacă maxilarele tale sunt încordate, capul tău se va deconecta de la restul trupului, iar energia ta se va acumula sub formă de tensiuni la nivelul umerilor şi va face să îţi „explodeze” capul.

În schimb, dacă îţi iubeşti trupul şi îţi deschizi abdomenul, inima şi gâtul, dacă îţi relaxezi faţa şi organele genitale, emoţiile tale vor putea curge libere prin fiinţa ta. Corpul tău va reacţiona la adevăratele dorinţe ale inimii tale şi la fluxul spontan al energiei tale emoţionale profunde, iar tu vei putea dansa la unison cu iubirea profundă a inimii tale şi cu energia manifestată de aceasta.

Uneori, acest dans are la bază durerea, dispreţul sau teroarea. Nu contează. Dacă doreşti acest lucru, tu îţi poţi iubi toate manifestările tale emoţionale. Dacă nu blochezi acest flux, energia ta

se va naşte spontan chiar din inima ta, exprimând exact ce simte aceasta, iar următorul val de energie care îţi va trece prin corp va fi cel al iubirii.

Exerciţiul 4. Pune-ţi inima la unison cu inima lui

Atunci când îţi priveşti iubitul în ochi, când respiri la unison cu el şi când îţi relaxezi corpul în dansul iubirii şi al energiei, nu uita să îţi acordezi inima cu cea a iubitului tău. Porneşte de la inima ta şi încearcă să ajungi la a lui, apoi deschide-te pentru a recepta iubirea din inima lui. Această tehnică esce foarte dificilă atunci când este practicată în mijlocul unei furtuni emoţionale. Dacă bărbatul tău strigă la tine sau dacă simţi că îl urăşti, inima ta va încerca să se deconecteze de inima lui, pentru a se proteja. De aceea, este cu atât mai necesar să îţi extinzi antenele inimii către inima lui în astfel de momente. O emoţie intensă nu reprezintă o scuză pentru o inimă deconectată.

Dacă doreşti să te bucuri de o intimitate profundă, este necesar să practici conectarea inimii

tale cu inima lui, chiar dacă acesta este ultimul lucru pe care ţi L-ai dori în momentul respectiv. Acestea sunt momentele cele mai critice: eşti dispusă să practici iubirea rănii pe care ţi-a produso, a rănii pe care i-ai produs-o la rândul tău, deschizându-te în acelaşi timp astfel încât să îi poţi oferi încă şi mai intens inima ta, să îi simţi inima lui *profandă* în timp ce te deschizi pentru a recepta antenele sale?

Dacă nu îţi poţi conecta inima cu a lui în astfel de momente, înseamnă că practici o anumită separare de el, negându-i astfel inimii tale aspiraţia ei cea mai profundă. Tu refuzi astfel să te deschizi în faţa plenitudinii iubirii divine, contestând chiar şi posibilitatea stabilirii unei conexiuni profunde cu inima iubitului tău. Momentele emoţionale intense sunt momentele în care poţi avea cel mai mult de câştigat dacă eşti capabilă să practici deschiderea sufletească.

Oricât de dur sau de absent ar fi bărbatul tău, iubeşte-l şi acceptă-l aşa cum este (la fel şi pe tine), conştientizează plenar ceea ce simţi faţă de el, iar apoi *deschide-ţi inima şi extinde-ţi antenele iubirii*

către inima lui. Pune-ţi inima la unison cu a lui. Poţi face acest lucru inclusiv atunci când ţipi la el, când trânteşti vasele de pământ sau când plângi până ţi se umflă ochii. Indiferent de canalele prin care curge energia ta sau de atitudinea lui, iubeşte energia emoţională care curge prin amândoi şi deschide-ţi inima pentru a simţi profund.

Exerciţiul 5. Exprimare spontan

Simultan cu toate tehnicile anterioare – menţinerea contactului la nivelul ochilor, respiraţia la unison, relaxarea corpului fizic şi contactul cu inima iubitului tău – poţi practica amplificarea încrederii în expresia emoţională spontană care se naşte din inima ta. Lasă-ţi corpul să continue ceea ce face, dar relaxează-te şi menţine contactul cu sentimentele iubitului tău prin intermediul ochilor, al respiraţiei şi al inimii. Lasă-ţi corpul să danseze cu fluxul pasional şi plenar al forţei tale emoţionale şi cu aspiraţia cea mai profundă a inimii tale. Dacă simţi o stare de mânie, iubeşte-o. Deschide-te în faţa ei cu fiecare parte a trupului tău – cu degetele de la

mâini şi picioare, cu abdomenul şi vaginul, cu picioarele şi cu urechile. În tot acest timp, rămâi conectată în plan emoţional cu iubitul tău.

Dacă doreşti, te poţi folosi de cuvinte pentru a exprima fluxul energiei care trece prin tine. Cel mai adesea, inima ta preferă să se exprime însă prin intermediul corpului, respectiv într-o manieră nonverbală. Deschide-te în faţa mâniei şi arată-ţi durerea prin sunete, expresii faciale şi gesturi. Lasă-ţi corpul să danseze cu energia cea mai profundă a iubirii.

Dacă vei învăţa să rămâi deschisă în faţa iubitului tău, chiar şi atunci când el te respinge, iar tu simţi că îţi vine să-i smulgi capul de pe umeri, inimile voastre vor rămâne în comuniune, fiind capabile să se atingă şi să se dilate în continuare. Iubirea persistentă a inimii lui va prevala asupra dramei instabilităţii pe care o simţi. La rândul ei, devoţiunea inimii tale îi va asigura căminul cald şi primitor de care are nevoie pentru a scăpa de temerile sale.

În timp, toate pretextele pentru a rămâne închis sufleteşte dispar în faţa deschiderii iubirii. Dacă vei

ajunge în această etapă, îţi vei putea dilata aspiraţia profundă a inimii mai presus de iubirea de sine, la nivelul iubirii unice manifestată prin cuplul vostru, apoi al iubirii care se manifestă prin toate fiinţele, mai presus de zidurile care te-au făcut până acum să rămâi închisă şi inclusiv mai presus de zidurile lui.

Dacă vei învăţa să îţi iubeşti zidurile de protecţie şi pe cele ale iubitului tău, reuşind să le penetrezi şi să te conectezi cu inima acestuia, vei începe să simţi inima tuturor fiinţelor vii, să respiri la unison cu bucuriile şi cu durerile lor, să te deschizi în faţa iubirii care animă inimile tuturor.

21
Deschiderea mai presus de impasul în care te afli

Am învăţat de la tine, draga mea, mai multe lucruri legate de propria mea oribire decât de la oricine altcineva. De multe ori, faţa ta îndurerată şi inima ta rănită mi-au indicat că nu mă ridic la înălţimea potenţialului meu, că îmi ofer viaţa cu o integritate mai mică decât cea pe care ar avea-o de oferit inima mea. Singur, nu-mi puteam da seama de aceste lucruri.

Urmăresc să continui să învăţ. Doresc să îmi contemplu viaţa şi să ascult reacţiile celor din jur. Chiar şi aşa, îmi mai rămân destule pete oarbe din cauza cărora continui să trăiesc într-o manieră care nu se ridică la înălţimea iubirii pe care doresc să o manifest. Sensibilitatea inimii tale îmi arată ceea ce nu pot vedea singur, din cauza zidurilor pe care mi le-am construit în jur. Am încredere în profunzimea inimii tale de a-mi revela acele aspecte ale vieţii mele pe care zidurile de protecţie pe care mi le-am ridicat mă împiedică să le văd singur.

Mai încerci să-l faci să-şi vadă petele oarbe din viaţa lui.

S-ar putea chiar să începi să te îndoieşti de propria ta inimă: oare chiar percepi o autoamăgire reală din partea lui, sau este vorba doar de un blocaj personal? Oare tu eşti cea care nu mai simte integritatea lui, sau aceasta chiar a dispărut? Oare te temi să te abandonezi în totalitate în faţa asalturilor sale sexuale, sau este el într-adevăr orb în faţa aspiraţiei cele mai profunde a inimii tale?

Dacă nu ai o încredere deplină în bărbatul tău, nu te poţi abandona în faţa lui, nici sexual, nici altfel. Dacă el neagă că s-a rătăcit, dar tu continui să simţi acest lucru, în tine încep să se acumuleze stări de frustrare, de furie şi de confuzie. Începi să te simţi blocată, plină de durere, incapabilă să mai faci deosebirea între problemele lui şi problemele tale. Separarea de bărbatul tău se amplifică.

În mod natural, dacă nu mai ai o încredere deplină în bărbatul tău, vei încerca să îţi conduci singură viaţa. Vei începe să te bazezi din ce în ce mai mult pe capacitatea ta masculină de a te

orienta, dat fiind că bărbatul tău refuză cu încăpăţânare să accepte că are o pată oarbă care îi limitează integritatea. În cel mai bun caz, examinează spusele tale, nu simte nimic comparabil şi sfârşeşte prin a le dezavua, considerând că au la bază exclusiv fragilitatea ta emoţională şi lipsa ta de încredere. Şi totuşi, tu continui să simţi că ceva nu este în regulă cu el, cu modul lui de a se comporta în lume şi în patul conjugal.

Cu excepţia acelor momente critice în care îi spui bărbatului tău ce trebuie să facă, încrederea voastră reciprocă nu poate decât să se amplifice dacă îi transmiţi sentimentele tale profunde, oferindu-i astfel şansa de a-şi corecta acţiunile greşite. Nu-i spune niciodată ce trebuie să facă pornind de la simţul tău masculin al direcţiei, ci transmite-i în cuvinte şi prin gesturile trupului tău ce simţi.

Ilustrează-i astfel cât de mult te răneşte rătăcirea lui şi cât de mult îţi afectează inima. Nu-i spune: „Cred că ar trebui să faci cutare şi cutare”, ci exprimă ceea ce simţi – durere, anxietate, neîncredere oferindu-i în acelaşi timp spaţiul

necesar pentru a-şi găsi singur calea de ieşire din actuala situaţie, corectându-şi greşelile şi orientându-se către un adevăr mai profund.

Dacă îi vei spune în mod regulat bărbatului tău ce trebuie să facă, îl privezi practic de o ocazie de a învăţa o lecţie, chiar dacă tu vezi limpede care este soluţia. Practic, îi încâlci teritoriul prin simţul orientării tale masculine şi nu-i permiţi şansa de a-şi cultiva propria masculinitate. Creezi astfel o relaţie în care el va ajunge să depindă de simţul orientării tale masculine. Oare chiar asta îţi doreşti cu adevărat? Crezi că ţi-ai mai putea abandona vreodată trupul şi inima în faţa unui bărbat care depinde tot timpul de tine pentru a afla ce are de făcut?

În mod evident, există momente critice în viaţă în care chiar trebuie să intervii şi să preiei frâiele situaţiei, de dragul tău, al bărbatului tău sau al familiei tale. Cât de des doreşti însă să se întâmple acest lucru, dacă el nu îşi învaţă lecţia? În ce fel este afectată dorinţa voastră sexuală reciprocă dacă tu preiei tot timpul controlul şi îi spui în permanenţă ce trebuie să facă?

Învaţă aşadar să ai încredere şi să îţi preţuieşti sensibilitatea profundă a inimii. Arată-i clar bărbatului tău ce simţi, clipă de clipă, dar acordă-i cât de frecvent este posibil şansa de a-şi manifesta propria masculinitate, de a-şi conduce singur viaţa. Dacă nu îi vei acorda acest spaţiu vital, s-ar putea ca el să nu înveţe niciodată să se orienteze cu integritate şi să îşi corecteze propriile greşeli, iar tu s-ar putea să nu te deschizi niciodată faţă de el, acordându-i întreaga ta încredere şi abandonându-te plenar în faţa lui, din punct de vedere sexual sau spiritual.

Chiar dacă bărbatul tău este dispus să te asculte, preţul pe care îl vei plăti intrând pe teritoriul lui şi preluând controlul va fi dispariţia atracţiei sexuale şi neîncrederea spirituală.

Pe de altă parte, nu trebuie să îţi reprimi durerea, aşteptând pasivă ca el să îşi revină la normal Arată-ţi dezaprobarea ori de câte ori acţiunile sale sunt mai superficiale decât ştii foarte bine că ar putea fi. Strigă furioasă la el ori de câte ori constaţi că persistă în a-şi nega lipsa de integritate. Ori de câte ori simţi că nu este receptiv

la reacţia onestă a unei alte persoane – a ta sau a prietenilor lui – arată-ţi dezgustul. Manifestă-ţi plenar dezaprobarea ca răspuns la autoamăgirea în care se complace sau la greşelile flagrante pe care le face şi acordă-i astfel oportunitatea de a învăţa să şi le corecteze singur.

Această acordare a energiilor tale cu ale lui reprezintă un dar pentru bărbatul tău. El se rătăceşte adeseori în obţinerea unor rezultate superficiale, în timp ce tu îţi dai seama imediat dacă esenţa lui profundă este satisfăcută cu ceea ce face. Prin plăcerea sau neplăcerea ta, tu îi poţi arăta cât de profund te afectează absenţa profunzimii lui. Atunci când el îşi trăieşte viaţa mai puţin profund decât ştii foarte bine că şi-ar putea-o trăi, lui nu-i trece de regulă prin cap că acest lucru te-ar putea afecta atât de profund. De cele mai multe ori, el nu simte că a căzut în capcana superficialităţii, urmărind obiective care nu sunt demne de el şi uitând astfel de sine. Succesul aparent i se pare o dovadă suficient de clară că acţionează corect. De aceea, reacţia inimii tale ar putea fi singura manieră de a-l ajuta să conştientizeze că ar putea trăi mai

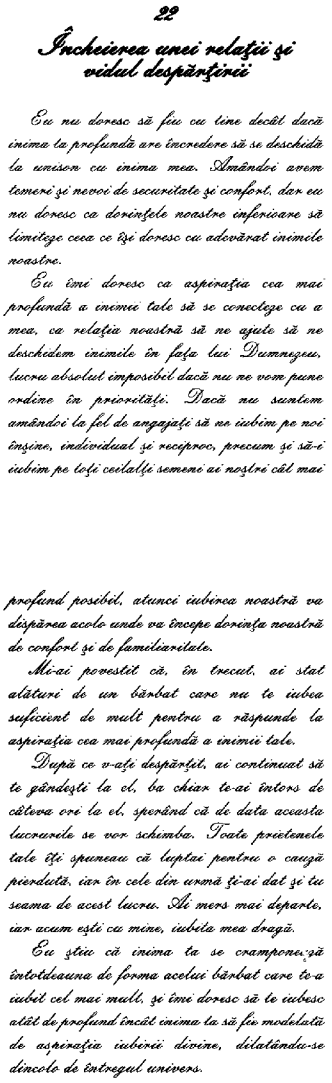
profund.

Dacă rămâneţi amândoi în cochiliile voastre, vă veţi bloca deopotrivă în acest impas, separaţi şi neîncrezători unul în celălalt. Tu nu vei fi capabilă să te deschizi în faţa încrederii devoţionale manifestate prin ambele trupuri, iar el îşi va spune: „Ştiu eu mai bine care este adevărul inimii mele. Cum ai putea şti tu acest lucru mai bine decât mine?”

Tu i-ai putea replica: „De ce te aperi? Eu te iubesc şi nu doresc altceva decât ca esenţa ta profundă să se manifeste cu adevărat în viaţa ta şi în relaţia noastră. Chiar nu-ţi dai seama că mă îndepărtezi, pe mine şi pe ceilalţi, că deşi susţii că eşti deschis în faţa răspunsului nostru, sfârşeşti întotdeauna prin a afirma că tu ai dreptate? Nu am încredere că îţi vei înţelege singur greşelile, aşa că nu mă mai pot dărui în totalitate ţie”.

Dacă nu ţi-ai transcens propriile ziduri de apărare, nu ai cum să îţi dai seama în ce măsură se exprimă inima ta prin trupul tău în faţa lumii exterioare. De aceea, pe măsură ce te deschizi mai mult către iubirea în cuplu, va trebui să-ţi alegi un

bărbat în al cărui simţ al direcţiei spirituale şi sexuale să ai o încredere mai mare decât în propriul simţ. La rândul lui, bărbatul tău trebuie să opteze pentru o femeie – tu în cazul de faţă – în a cărei sensibilitate profundă şi în a cărei reactivitate a inimii să aibă o încredere mai mare decât în propria sa obiectivitate.



22

Încheierea unei relaţii şi vidul despărţirii

Eu nu doresc să fiu cu tine decât dacă inima ta profundă are încredere să se deschidă la unison cu inima mea. Amândoi avem temeri şi nevoi de securitate şi confort, dar eu nu doresc ca dorinţele noastre inferioare să limiteze ceea ce îţi doresc cu adevărat inimile noastre.

Eu îmi doresc ca aspiraţia cea mai profundă a inimii tale să se conecteze cu a mea, ca relaţia noastră să ne ajute să ne deschidem inimile în faţa lui Dumnezeu, lucru absolut imposibil dacă nu ne vom pune ordine în priorităţi. Dacă nu suntem amândoi la fel de angajaţi să ne iubim pe noi înşine, individual şi reciproc, precum şi să-i iubim pe toţi ceilalţi semeni ai noştri cât mai profund posibil, atunci iubirea noastră va dispărea acolo unde va începe dorinţa noastră de confort şi de familiaritate.

Mi-ai povestit că, în trecut, ai stat alături de un bărbat care nu te iubea suficient de mult pentru a răspunde la aspiraţia cea mai profundă a inimii tale.

După ce v-aţi despărţit, ai continuat să te gândeşti la el, ba chiar te-ai întors de câteva ori la el, sperând că de data aceasta lucrurile se vor schimba. Toate prietenele tale îţi spuneau că luptai pentru o cauză pierdută, iar în cele din urmă ţi-ai dat şi tu seama de acest lucru. Ai mers mai departe, iar acum eşti cu mine, iubita mea dragă.

Eu ştiu că inima ta se cramponează întotdeauna de forma acelui bărbat care te-a iubit cel mai mult, şi îmi doresc să te iubesc atât de profund încât inima ta să fie modelată de aspiraţia iubirii divine, dilatându-se dincolo de întregul univers.

Dacă vei învăţa să îţi deschizi inima ta şi trupul

tău, la unison cu aspiraţia, plăcerea şi puterea iubirii, vei constata că te interesează din ce în ce mai puţini bărbaţi. Cei superficiali ţi se vor părea plictisitori.

În plan sexual, tu ai nevoie de un bărbat capabil să te provoace cu plenitudinea iubirii şi a angajamentului său, care să îţi cucerească şi să îţi deschidă inima mai profund decât ai putea-o face tu însăţi. Puţini bărbaţi pot îndeplini cerinţele inimii tale de a fi plenar văzută, plenar simţită şi condusă până la Dumnezeu.

Dacă te afli deja într-o relaţie de cuplu, pe măsură ce te maturizezi, distracţiile obişnuite ale bărbatului tău vor înceta să te mai intereseze. Vechile tale obişnuinţe relaţionale pot continua, dar inima ta va rămâne neatinsă de contactul său superficial înainte obişnuiaţi să vă îmbrăţişaţi ore în şir; acum îţi doreşti o pasiune mai profundă. Chiar dacă îţi traduci noua dorinţă dintr-o perspectivă strict sexuală, în realitate ea reprezintă aspiraţia profundă a inimii tale – aceea de a fi cuprinsă de forţa lui Dumnezeu prin intermediul iubirii unui bărbat.

Sexualitatea ar putea fi o parte importantă, dar adevărata ta dorinţă se îndreaptă către un bărbat a cărui prezenţă să te pătrundă în totalitate şi să te conducă spre profunzimi din ce în ce mai înalte. Oricât de mare ar fi rezistenţa ta, tu îţi doreşti un bărbat care să poată ajunge la esenţa inimii tale, care să zâmbească plin de iubire în faţa refuzului tău de suprafaţă, care să te îmbrăţişeze cu gingăşie, care să te destindă prin umorul său, care să te surprindă, care să îţi dărâme cu blândeţe zidurile de protecţie şi care să pătrundă în tine cu o pasiune atât de delicată încât să te topeşti în iubirea lui. Îţi doreşti ca puterea iubirii lui să rămână neclintită, şi totuşi să îţi poată simţi întotdeauna inima.

În lume nu sunt foarte mulţi bărbaţi capabili să îţi ofere o asemenea profunzime a trăirilor, la fel cum nu există foarte multe femei capabile să reacţioneze la această profunzime printr-o plenitudine devoţională comparabilă. De aceea, pe măsură ce vei creşte din punct de vedere spiritual, vei găsi din ce în ce mai puţini bărbaţi şi din ce în ce mai puţine femei care să te poată înţelege, şi deci din ce în ce mai puţini iubiţi în care să poţi avea o

încredere deplină.

Şi totuşi, există şi bărbaţi profunzi în această lume. Dacă nu îi atragi încă, înseamnă că nu te numeri printre acele puţine femei care le pot oferi acea devoţiune irezistibilă capabilă să îi atragă. Priveşte-ţi viaţa: tu ai parte (la fel cum ai avut întotdeauna) exact de acel tip de bărbat pe care îl meriţi, angajat să practice deschiderea interioară în egală măsură cu tine.

Dacă te plângi că nu ai cunoscut încă bărbaţi capabili să te poată deschide până la Dumnezeu sau că toţi bărbaţii buni din lume sunt deja în compania altor femei, înseamnă că nu te ridici la înălţimea acestora şi că te mulţumeşti cu prea puţin de la viaţă. Profunzimea aspiraţiei inimii tale, oferită prin plăcerea abandonării trupului tău, atrage întotdeauna exact acei bărbaţi care te pot iubi cu o profunzime egală, dar şi bărbaţi inferiori cărora le spui: „Nu, mulţumesc”.

Dacă nu ai găsit încă un bărbat demn de încrederea ta sau dacă bărbatul tău actual nu pare capabil să răspundă dorinţei profunde a inimii tale de a fi iubită, înseamnă că nu ai permis aspiraţiei

inimii tale şi energiei trupului tău să se deschidă suficient de mult prin devoţiunea şi abandonarea ta clipă de clipă. Ţi-a fost frică, sau nu ai avut încredere, motiv pentru care te-ai închis. În final, ai sfârşit în braţele unui bărbat la fel de închis ca şi tine, chiar dacă între timp te-ai maturizat şi ai devenit gata să te deschizi mai plenar.

Poate că te întrebi dacă ar trebui să rămâi în actuala ta relaţie sau ar trebui să începi una nouă. Bărbaţii au tendinţa să părăsească prea devreme o relaţie, căutând întotdeauna o opţiune mai bună. Femeile au tendinţa să stea prea mult într-o relaţie, sperând întotdeauna că bărbatul lor se va maturiza şi se va schimba.

Pentru a afla dacă trebuie să rămâi în actuala relaţie, trebuie să afli mai întâi de ce îţi doreşti atât de mult o relaţie. Inima ta trebuie să îşi conştientizeze dorinţa ei cea mai profundă în ceea ce priveşte relaţiile; abia după aceea îţi vei putea acorda deciziile cu această dorinţă a esenţei tale.

Spre exemplu, dorinţa cea mai profundă a inimii tale în ceea ce priveşte relaţia de cuplu este aceea de a-ţi forma o familie? dacă da, rămâi alături de

bărbatul tău atât timp cât acesta împărtăşeşte aceeaşi dorinţă, chiar dacă el nu este foarte interesant în pat şi chiar dacă nu îţi oferă profunzimea iubirii pe care ţi-o doreşti.

Dacă dorinţa ta cea mai profundă este aceea de a avea parte de securitate financiară şi un cămin confortabil, atunci rămâi alături de bărbatul tău atât timp cât acesta împărtăşeşte această viziune asupra vieţii, chiar dacă inima ta tânjeşte să fie desfătată şi deschisă, iar bărbatul tău nu pare interesat de aspectele spirituale ale vieţii.

Ce simţi atunci când te scufunzi în dorinţa cea mai profundă a inimii tale legată de relaţia de cuplu? Îţi doreşti o familie numeroasă, bani în cont şi o casă la ţară, dar se rezumă dorinţa *cea mai profundă* a inimii tale la atât? Poate că inima ta îşi doreşte mai presus de orice să fie văzută, cunoscută şi iubită atât de plenar încât aspiraţia ta să ajungă până la Dumnezeu, iar iubirea divină să înflorească nemărginit prin tine şi prin toate fiinţele. Dacă aceasta este dorinţa *cea mai profundă* a inimii tale în ceea ce priveşte relaţia de cuplu, înseamnă că îţi doreşti un bărbat care să te facă să te abandonezi în

totalitate prin iubirea lui imuabilă şi cucerirea inimii tale. Dacă bărbatul tău face acest lucru, atunci rămâi alături de el. În caz contrar, de ce L-ai mai ales? Parţial, L-ai ales din motive de securitate şi de dragul unei familii. Tu nu doreşti să renunţi la cuibul confortabil pe care ţi L-ai construit. Dacă ţi-ai părăsi bărbatul, te îndoieşti că ai putea găsi un altul care să te iubească mai adecvat decât el. De aceea, procedezi ca majoritatea femeilor: rămâi într-o relaţie care nu îţi satisface profunzimile ultime ale inimii.

Ai rămas probabil alături de un bărbat care nu are nici cea mai mică idee despre cât de mult îşi doreşte inima ta să fie cucerită de iubire. Chiar dacă îţi cunoaşte această dorinţă, el nu îţi oferă într-o măsură satisfăcătoare profunzimea lui, umorul şi fermitatea necesare pentru a-ţi penetra cu gingăşie nodurile de rezistenţă, ajutându-te să înfloreşti prin iubirea lui.

Bărbatul tău şi-a pierdut probabil cu mult timp în urmă capacitatea de a intra în contact cu dorinţa cea mai profundă a *propriei sale* inimi. Dacă doreşti să te convingi, întreabă-l care este scopul suprem al

vieţii sale şi ascultă ce îţi răspunde, în acest caz, cum ar putea el să intre în contact cu dorinţa cea mai profundă a inimii ta/e. 7 Ce trebuie să faci în această situaţie? Să rămâi sau să pleci? Cea mai bună modalitate de a răspunde la această întrebare constă în a-ţi acorda o limită de timp, dincolo de care să nu mai fi dispusă să suporţi superficialitatea lui. Mai eşti dispusă să rămâi necucerită de bărbatul tău încă şase luni? dacă da, spune-le prietenelor tale că doreşti să afli *de la ele* dacă după trecerea acestui interval de timp li se pare că iubirea bărbatului tău te-a deschis într-o măsură mai mare, dacă aceasta te-a desfătat şi te-a ajutat să te abandonezi într-o mai mare măsură.

De multe ori, tu eşti ultima fiinţă din lume capabilă să ştie dacă trebuie să rămână sau să plece. Instinctul tău de a te cuibări undeva şi teama că nu îţi vei găsi un alt bărbat te determină să rămâi lângă bărbatul care nu ţi se potriveşte o perioadă mult mai lungă de timp decât şi-ar dori inima ta, în speranţa că acesta se va schimba.

Dacă prietenele tale cele mai apropiate îţi spun că după şase luni de aşteptare nu s-a schimbat

nimic şi că a sosit timpul să părăseşti această relaţie, inima ta va suferi. Indiferent cât de nesatisfăcută te simţi, bărbatul tău ţi-a oferit cel puţin o *oarecare* iubire. Penisul lui a pătruns în corpul tău, iubirea lui a pătruns în inima ta, oricât de superficiale ar fi fost aceste penetrări. Bărbatul tău ţi-a deschis într-o oarecare măsură trupul şi inima prin iubirea lui, iar această deschidere îi va păstra multă vreme în memorie forma.

Chiar dacă îţi părăseşti bărbatul, tu simţi multă vreme un „vid interior care ia forma lui”, deopotrivă în inimă şi în trup. Îţi va lipsi, îţi va fi dor de el, vei spera că te va suna şi că îţi va spune că totul a fost o greşeală, că se va schimba şi că te doreşte înapoi în viaţa lui. Vidul interior care ia forma lui aspiră să fie umplut, şi nu de oricine, ci chiar de el.

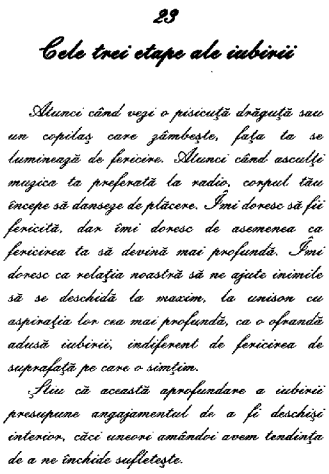
Acest dor de bărbatul care a fost capabil să te iubească cel mai mult până acum va continua să dureze până când vei cunoaşte un alt bărbat, care să te iubească mai profund. Până atunci, vei continua să păstrezi (uneori până la sfârşitul vieţii) vidul interior care ia forma ultimului bărbat care te-

a iubit. Uneori te simţi slabă din cauza faptului că îţi doreşti un bărbat care s-a dovedit incapabil să te iubească atât de profund pe cât ţi-ai fi dorit tu, care te-a respins sau chiar te-a trădat. Te poţi considera chiar „nebună” pentru că îţi doreşti cu atâta disperare un bărbat care te-a abuzat ani de zile sau care te-a plictisit cu mediocritatea lui.

În realitate, nu eşti nici slabă, nici nebună. Eşti o femeie a cărei inimă continuă să păstreze în mod natural vidul interior care ia forma ultimului bărbat care te-a iubit, chiar dacă această iubire nu a fost suficient de profundă pentru a te determina să rămâi alături de el. Singurul remediu care îţi poate vindeca acest dor interior este să atragi către tine un alt bărbat, a cărui iubire să te deschidă mai mult, astfel încât să transcenzi vidul interior lăsat de ultimul tău bărbat. Pe măsură ce capacitatea ta devoţională se va amplifica, vei atrage cu siguranţă un bărbat capabil să te deschidă până la Dumnezeu prin iubirea lui.

În mod similar, dacă împrejurările te-au despărţit de iubirea divină, în inima ta va rămâne un vid care ia forma lui Dumnezeu. Aspiraţia cea mai

profundă a inimii tale va fi aceea de a se cufunda în infinitate, de a se deschide dincolo de orice hotare şi de a te umple cu o abundenţă a prezenţei şi a plăcerii la limita suportabilităţii, care să te forţeze să te deschizi şi să devii una cu întreaga realitate. Inima ta nu se va mai mulţumi decât cu porunca absolută a iubirii şi nu vei mai tolera lângă tine decât un bărbat capabil să îţi ofere această cuprindere divină absolută. Prezenţa lui profundă te va desfăta, ajutându-te să ajungi la un extaz infinit, la iubirea unică a lui Dumnezeu manifestată prin cuplul vostru.



23

Cele trei etape ale iubirii

Atunci când vezi o pisicuţă drăguţă sau un copilaş care zâmbeşte, faţa ta se luminează de fericire. Atunci când asculţi muzica ta preferată la radio, corpul tău începe să danseze de plăcere. Îmi doresc să fii fericită, dar îmi doresc de asemenea ca fericirea ta să devină mai profundă. Îmi doresc ca relaţia noastră să ne ajute inimile să se deschidă la maxim, la unison cu aspiraţia lor cea mai profundă, ca o ofrandă adusă iubirii, indiferent de fericirea de suprafaţă pe care o simţim.

Ştiu că această aprofundare a iubirii presupune angajamentul de a fi deschişi interior, căci uneori amândoi avem tendinţa de a ne închide sufleteşte.

Pentru a fi deschiși, amândoi trebuie să devenim conștienți de fluctuațiile subtile ale inimilor noastre și de aspirația lor cea mai profundă. Uneori, sunt fericit să te cuprind și să mă bucur de parfumul tău delicios și de moliciunea ta, ca și cum ai fi pisicuța mea iubită. Alteori îmi doresc să aprofundăm viața noastră de cuplu, să ne discutăm împreună sentimentele și să ascult ce părere ai. Încotro dorești să se îndrepte viața ta și relația noastră.

Noi ne putem oferi însă reciproc mult mai profund decât atât: inimile. Noi putem pune la unison cu aspirația lor cea mai profundă, aceea de a fi cei ce suntem cu adevărat în esența noastră: Sinele divin. Iubirea pură care curge prin ființele noastre tânjește să se manifeste din plenitudinea ființei noastre profunde. Dacă vom conștientiza cât de profund ne deschidem inimile clipă de clipă, ne putem consacra viața aspirației supreme a

inimilor noastre, chiar dacă ne bucurăm și de celelalte plăceri ale vieții.

Este posibil ca bărbatul tău să îţi adore forma sânilor. El se poate focaliza asupra sfârcurilor tale, sărutându-le, jucându-se cu ele şi uitând de orice altceva. Mai devreme sau mai târziu, această obsesie minoră va începe să te plictisească. Deşi îţi doreşti un bărbat care să îţi adore sânii, tu îţi doreşti de fapt mult mai mult decât atât. În ultimă instanţă, îţi doreşti un bărbat care să îţi iubească mai presus de orice inima, iubindu-ţi totodată şi sânii. Mai mult, îţi doreşti un bărbat care să îţi iubească inima şi sânii, dar care să îşi consacre viaţa lui Dumnezeu, care să te cunoască aşa cum eşti, dar să te şi transcendă, sesizând profunzimea acestui moment divin, fără să-şi limiteze viaţa la

plăcerile oferite de trupul tău.

Tu îţi doreşti un bărbat capabil să îşi trăiască viaţa ca o poezie divină, care să te penetreze cu expresia cea mai profundă a inimii lui, un bărbat care să trăiască de parcă aceasta ar fi ultima clipă a vieţii sale, care să dăruiască întotdeauna tot ce are – ţie şi restului lumii – ca şi cum acesta ar fi ultimul lui dar, plenitudinea absolută a prezenţei sale. Chiar şi atunci când îţi mângâie şi îţi sărută sânii, tu îţi doreşti să îi simţi iubirea mai presus de plăcerea trupului tău. Îţi doreşti ca această iubire să pătrundă în inima ta şi să o deschidă mai presus decât ai putea-o face tu însăţi. Îţi doreşti ca iubirea şi prezenţa lui să te deschidă mai presus de formă, către infinitate, către iubirea divină nemărginită, către Dumnezeu.

Cu fiecare nouă etapă în care intri, dorinţa ta de a fi adorată devine din ce în ce mai profundă. Aceste etape se derulează de-a lungul anilor pe măsură ce aspiraţia inimii tale devine din ce în ce mai adâncă. Ele nu sunt imuabile, ci fluctuează clipă de clipă. În prima etapă, tu îţi doreşti ca trupul tău să fie adorat” Observă-mă şi fă-mă să mă simt frumoasă”.

În a doua etapă, îţi doreşti să rămâi atrăgătoare din punct de vedere fizic, dar să îţi fie preţuite inclusiv opiniile şi cariera: „Sunt o femeie inteligentă şi de succes. Ascultă-mă şi preţuieşte-mă în totalitatea mea”. În cea de-a treia etapă, te simţi pregătită să fii adorată aşa cum eşti, ca lumină a iubirii care animă întreaga viaţă: „Eu sunt lumină. Ia-mă, dacă îndrăzneşti”.

Tu nu eşti doar un corp care trebuie penetrat sau o minte care doreşte să se facă cunoscută. Eşti însăşi lumina vieţii, manifestată prin iubirea care aspiră să emane din inimile tuturor fiinţelor vii. Eşti pusă în mişcare de o forţă a iubirii infinit mai importantă decât clitorisul sau decât cariera ta. Adevărata ta putere nu se limitează la trupul tău şi nu este creată de mintea ta, ci se manifestă liber, ca forţă a iubirii, la fel de vie şi de strălucitoare ca şi universul.

Uneori, inima ta aspiră să fie contemplată şi adorată ca lumină a iubirii, dar totuşi te mulţumeşti cu un bărbat care nu îţi preţuieşte decât trupul şi mintea. Deşi ignorarea dorinţei cele mai profunde a

inimii poate fi extrem de dureroasă, capacitatea de a atrage către tine şi de a inspira un bărbat profund presupune conştientizarea diferenţelor care există între cele trei etape ale iubirii.

În prima etapă, tu îţi minimizezi dorinţa cea *mai profunda* a inimii pentru a te simţi dorită de un bărbat Nu ţii cont de semnalele inimii tale, care îţi spune că bărbatul pe care tai ales s-a rătăcit, că se minte singur şi te minte pe tine, întrucât ţi-e teamă să nu îl pierzi. Îţi reprimi sentimentele, pentru a nu-ţi speria sau ofensa bărbatul, dar energia ta reprimată iese la lumină pe alte canale, pedepsindu-l în secret pentru că nu te iubeşte atât de mult cât ţi-ai dori tu. Uneori, te mulţumeşte chiar şi mânia lui abuzivă, căci o prezenţă mânioasă este oricum mai bună decât o absenţă totală din viaţa ta.

De multe ori, îi lauzi puterea bărbatului tău pentru ca acesta să se simtă bine. Se întâmplă uneori să renunţi la nevoile tale de dragul împlinirii nevoilor lui. Inima ta îşi doreşte cu atâta disperare să fie văzută şi iubită încât eşti dispusă să foci orice pentru a obţine şi pentru a păstra iubirea bărbatului tău. Nu ai suficientă încredere că vei putea avea

singură grijă de tine însăţi, aşa că te agăţi disperată de un bărbat care poate face acest lucru. Aceasta este prima etapă a maturizării nevoii feminine.

În a doua etapă, tu optezi să nu ţii cont de dorinţa cea mai profundă a inimii tale, preferând să îţi creezi un paradis sigur al independenţei şi al auto-suficienţei. Deşi inima ta continuă să tânjească după iubirea adevărată a unui bărbat, capabilă să te deschidă în faţa lui Dumnezeu, tu preferi să îţi laşi viaţa intimă pe ultimul loc, optând pentru realizarea scopurilor tale profesionale şi pentru a avea grijă de celelalte nevoi ale tale.

Uneori, ca să scapi de această tensiune interioară generată de incapacitatea ta de a-ţi satisface dorinţa profundă a inimii de a fi iubită de un bărbat adevărat, optezi pentru evitarea completă a puternicei şi penetrantei prezenţe masculine în viaţa ta: fie trăieşti singură, fie alegi numai bărbaţi suficient de confuzi sau de comozi, care să-ţi ofere spaţiul vital pe care ţi-l doreşti.

Tu îţi doreşti suficient spaţiu în viaţa ta pentru a-ţi exercita singură simţul masculin al controlului. De aceea, fie îi respingi pe bărbaţii cu adevărat

masculini, fie îţi alegi un bărbat a cărui iubire masculină nu are profunzimea, claritatea sau puterea de a-ţi penetra zidurile de autoapărare, pătrunzând prea adânc în trupul tău, în viaţa şi în inima ta.

Chiar dacă ţi-ai exersat simţul masculin al direcţiei şi ţi-ai îndeplinit obiectivele financiare, creându-ţi viaţa pe care ţi-ai dorit-o, este posibil să nu îţi găseşti prea uşor un bărbat cu adevărat potrivit Cel mai adesea, te simţi mult mai sigură pe tine decât bărbaţii pe care îi cunoşti. Prezenţa ta masculină, care a devenit o obişnuinţa şi care se manifestă prin vocea ta, prin respiraţia ta şi prin trupul tău, nu atrage decât bărbaţi lipsiţi de direcţie care aspiră să se lase ghidaţi de capacitatea ta masculină, şi nu bărbaţi profunzi, cu scopuri precise şi înzestraţi cu o integritate pasională, dornici să pătrundă în universul trupului tău feminin şi al inimii tale cu angajamentul lor masculin, cu prezenţa şi respectul lor.

Inima ta nebăgată în seamă continuă astfel să aştepte, ascunzându-se în continuare în spatele zidului masculin de protecţie, al autocontrolului pe

care ţi tai asumat (indiferent dacă eşti singură sau într-o relaţie), iar tu începi să te întrebi dacă vei mai cunoaşte vreodată un bărbat capabil să te înţeleagă pe *deplin* şi care să îţi cucerească inima, plin de iubire. Până acum, nu ai găsit niciun bărbat (sau nu i-ai permis să se apropie de tine) în care să ai o încredere deplină că îţi va împlini aspiraţia cea mai profundă a inimii tale.

În cea de-a treia etapă, tu ştii că oricât de realizată ai fi şi oricât de mare ar fi succesul de care te bucuri, inima ta nu îşi doreşte altceva decât să fie penetrată şi deschisă. Aspiri acum să renunţi la orice control şi să-i permiţi iubirii întreaga libertate de a se manifesta prin trupul şi prin inima ta, astfel încât să poţi fi *cuprinsă* în întregime de ea. Dorinţa ta de a-ţi dărui iubirea devine mai puternică decât nevoia ta de a avea alături un bărbat care să aibă grijă de tine sau de care să ai tu grijă.

Tu nu vei atrage niciodată un bărbat mai profund decât iubirea pe care i-o oferi, aici şi acum. De aceea, este foarte important să ştii, în fiecare clipă, în ce categorie te încadrezi. Dacă te încadrezi în prima categorie, vei încerca să obţii atenţia

bărbatului tău dăruindu-i iubirea ta chiar dacă el nu este interesat de ea. Devii astfel „colega lui de apartament”, acceptând lipsa lui de interes în speranţa că dacă îi vei oferi iubirea ta, mai devreme sau mai târziu îţi va răspunde cu aceeaşi monedă. Eşti convinsă că în adâncurile fiinţei sale el te iubeşte, dar nu realizează încă acest lucru. De aceea, eşti dispusă să joci de bunăvoie rolul victimei dezinteresului lui, aşteptând şi încercând să îl atragi cu orice chip. Aşa cum spuneam, porneşti de la premisa că el are potenţialul de a te iubi, dar nu şi-l conştientizează încă.

Dacă te încadrezi în cea de-a doua categorie, lipsa de angajament a iubitului tău începe să te obosească, la fel ca şi incapacitatea lui de a-ţi cuceri inima. De aceea, nu mai continui să încerci. Inima ta se închide şi corpul tău îşi ascunde sub o armură părţile moi, pentru a şi le proteja împotriva durerii provocate de o posibilă respingere. Îţi aperi inima neatinsă sub zidurile superficiale ale diverselor ocupaţii: asculţi muzică, urmezi o carieră, faci curăţenie în casă sau vorbeşti cu prietenele tale. Înveţi astfel să îţi creezi nişte hotare sănătoase, să

îţi cultivi simţul masculin al direcţiei şi să îţi amplifici încrederea în sine, astfel încât să nu mai ai nevoie de sprijinul unui bărbat. Dar aspiraţia profundă a inimii tale nu dispare.

Fără un bărbat profund, care să te ajute să urmezi cursul iubirii, corpul tău se poate masculiniza cronic. Te vei forţa să îţi atingi cu orice preţ obiectivele, dar indiferent dacă ai sau nu succes, corpul tău va rămâne neîmplinit, închis şi uscal. Oricât de mult ai încerca să pui accentul pe iubirea de sine, direcţionându-ţi iubirea înapoi către tine într-o buclă protectoare, nu vei reuşi niciodată să cunoşti iubirea divină.

Dacă te încadrezi în cea de-a treia etapă, tu înveţi să îţi deschizi hotarele şi să manifeşti aspiraţia cea mai profundă a inimii tale printr-o comuniune vulnerabilă şi plină de iubire. Înveţi să te relaxezi şi să te deschizi, aşa cum îşi doreşte inima ta. Înveţi să ai încredere în iubire.

Ai încredere în iubire, nu într-un bărbat sau în tine însăţi. Niciun om nu este demn de o încredere totală. Mai devreme sau mai târziu, iubirea oricărui bărbat se va clătina, iar el îşi va încălca

angajamentul La fel, mai devreme sau mai târziu capacitatea ta de a te iubi pe tine se va nărui, aşa cum s-a întâmplat de atâtea ori în trecut Numai iubirea – acea iubire care sălăşluieşte în inimile tuturor fiinţelor vii, iubirea divină care se manifestă chiar în acest moment, în integralitatea lui – numai ea este demnă de încrederea ta totală.

Decât să îţi consacri viaţa unui bărbat sau ţie însăţi, mai bine ai încredere, dăruieşte-te şi lasă-te deschisă de iubire. Dacă doreşti, poţi practica această deschidere interioară, fie singură, fie printr-o abandonare devoţională absolută în braţele iubitului tău. Dacă optezi pentru cea de-a doua cale, este important să îţi dai seama dacă nu cumva te foloseşti de bărbatul tău ca de un pretext pentru a-ţi slăbi propria putere şi pentru a te autoproteja.

În prima etapă, tu îţi poţi slăbi propria putere în speranţa de a obţine iubirea bărbatului tău în schimbul supunerii tale. În cea de-a doua etapă, tu te autoprotejezi ţinându-ţi iubirea profundă sub control, în speranţa că te vei imuniza împotriva durerii. Poţi ajunge chiar să nu mai simţi nimic. În cea de-a treia etapă, tu îi dăruieşti bărbatului

iubirea ta chiar dacă acesta te răneşte, *deoarece ai devenit una cu iubireay* iar a-i refuza lui această iubire ar echivala cu refuzul celei mai profunde aspiraţii a inimii tale. Ajungi astfel să te dăruieşti pe tine însăţi întregii lumi, sub forma oceanului de iubire cu care te identifici. De dragul acestei iubiri divine, de dragul lui Dumnezeu, tu îţi dăruieşti trupul ca păpuşă a iubirii pentru a te topi în oceanul iubirii, te dăruieşti pe tine însăţi ca flux al iubirii, îţi dăruieşti respiraţia, vocea, gesturile şi acţiunile, ca daruri supreme ale iubirii.

Chiar dacă inima ta se simte rănită de dezinteresul bărbatului tău sau de faptul că te simţi nedorită, tu poţi opta pentru a-ţi deschide inima şi trupul, ca o ofrandă adusă iubirii. Poţi privi în ochii iubitului tău, relaxându-ţi trupul. Îţi poţi îmblânzi respiraţia şi îţi poţi extinde antenele inimii în exterior, emanând activ iubire chiar dacă simţi durerea, teama şi iubirea ascunsă a iubitului tău.

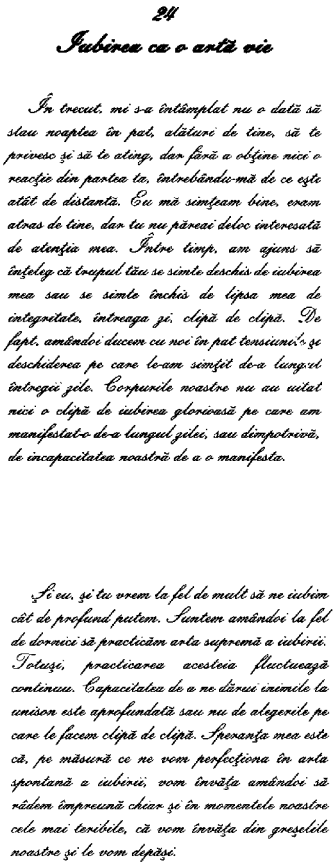
Poţi să suspini, să ţipi, să tremuri, dar nu trebuie să te închizi sufleteşte. Practică deschiderea inimii în pofida durerii sale şi a stresului corpului fizic, în pofida opoziţiei încăpăţânate a bărbatului

tău de a se deschide în faţa iubirii şi a lipsei de preţuire pe care aceasta ţi-o induce. Iubirea ar trebui să fie unica ta disciplină, dar nu este o disciplină uşoară.

Începe prin a te iubi pe tine însăţi, cu tot cu zidurile de apărare pe care ţi le-ai construit şi cu închiderea ta în sine. Pe măsură ce te deschizi astfel în faţa iubirii, dilată-te difi ce în ce mai mult, către ceilalţi. Pentru a contracara tendinţa către închiderea în sine, oferă-ţi deschis inima iubitului tău. Deschide-ţi activ inima ca o ofrandă adusă iubirii, respiră mai profund, relaxează-ţi trupul dincolo de durere, de rezistenţă şi de nevoile sale, astfel încât inima ta să se poată deschide complet în faţa celei mai profunde aspiraţii a inimii iubitului tău, iar mai târziu în faţa aspiraţiei profunde din inimile tuturor fiinţelor.

Odată cu practica, stările tale emoţionale vor continua să fluctueze, dar corpul tău înmuiat de iubire va învăţa să se dăruiască în permanenţă, iar inima ta va învăţa să se deschidă şi să se abandoneze profunzimii momentului prezent dăruindu-şi tuturor darurile profunde.

Dacă vei continua să trăieşti cu inima închisă şi cu trupul tensionat, nu vei putea atrage decât un bărbat la fel de temător, incapabil să îţi ofere prezenţa lui dacă nu-i vei satisface toate moftur ile. În schimb, dacă vei învăţa să trăieşti deschis, inclusiv atunci când inima ta se simte rănită, vei atrage către tine un bărbat la fel de dornic să se deschidă şi să simtă la unison cu tine, într-o adoraţie profundă şi reciprocă.


24
Iubirea ca o artă vie
În trecut, mi s-a întâmplat nu o dată să stau noaptea în pat, alături de tine, să te privesc şi să te ating, dar fără a obţine nici o reacţie din partea ta, întrebându-mă de ce eşti atât de distantă. Eu mă simţeam bine, eram atras de tine, dar tu nu păreai deloc interesată de atenţia mea. Între timp, am ajuns să înţeleg că trupul tău se simte deschis de iubirea mea sau se simte închis de lipsa mea de integritate, întreaga zi, clipă de clipă. De fapt, amândoi ducem cu noi în pat tensiunile şi deschiderea pe care le-am simţit de-a lungul întregii zile. Corpurile noastre nu au uitat nici o clipă de iubirea glorioasă pe care am manifestat-o de-a lungul zilei, sau dimpotrivă, de incapacitatea noastră de a o manifesta.
Şi eu, şi tu vrem la fel de mult să ne iubim cât de profund putem. Suntem amândoi la fel de dornici să practicăm arta supremă a iubirii. Totuşi, practicarea acesteia fluctuează continuu. Capacitatea de a ne dărui inimile la unison este aprofundată sau nu de alegerile pe care le facem clipă de clipă. Speranţa mea este că, pe măsură ce ne vom perfecţiona în arta spontană a iubirii, vom învăţa amândoi să râdem împreună chiar şi în momentele noastre cele mai teribile, că vom învăţa din greşelile noastre şi le vom depăşi.

Imaginează-ţi că te afli în pat împreună cu

bărbatul tău, care te îmbrăţişează şi te sărută, cu ochii umeziţi de afecţiune. „Te iubesc” – îţi spune el. „Te iubesc atât de mult”. Apoi te strânge mai tare în braţe, gata să pătrundă în tine. Tu îi poţi simţi iubirea, îţi dai seama că declaraţia lui este sinceră, şi totuşi, nu te poţi deschide în întregime faţă de el.

Poate că nu te poţi deschide deoarece ieri ţi-a spus că va face ordine în garaj, dar a uitat. De altfel, nu îşi onorează niciodată promisiunile. Poate că nu te poţi deschide deoarece în timp ce se uita mai devreme la televizor, te-a bătut de mai multe ori pe umăr cu un gest mecanic şi repetitiv, iar corpul tău a continuat să poarte în sine tensiunea gestului lui monoton şi stupid. Poate că nu te poţi deschide deoarece vorbeşte întruna despre intenţia lui de a-şi schimba cariera, dar nu face niciodată nimic, ducându-se în continuare la aceeaşi slujbă pe care o detestă, din teama de a-şi asuma riscul unei vieţi mai profunde.

Iubirea pe care încearcă să ţi-o ofere în pat bărbatul tău nu este izolată, ci se încadrează în contextul general al relaţiei voastre. Pentru ca tu să

poţi avea încredere în el noaptea, intenţia integrităţii sale trebuie să fie consistentă. Altfel spus, el trebuie să îşi onoreze întotdeauna promisiunile, trăind de-a lungul întregii zile viaţa cea mai profundă pe care este capabil să o trăiască. Corpul tău nu uită nimic. De fiecare dată când bărbatul tău îşi ignoră angajamentele, lăsându-se atras de obiective superficiale, autoamăgindu-se singur sau pierzându-şi demnitatea masculină prin viaţa pe care o duce şi care nu se ridică la înălţimea posibilităţilor sale, corpul tău se contractă şi tu îţi pierzi încrederea în el. Pentru ca trupul tău să se poată deschide noaptea, atunci când te afli în pat, trebuie ca bărbatul tău să-ţi fi oferit mai întâi inima lui de-a lungul întregii zile, la fel cum tu trebuie să-i fi oferit inima ta.

Atunci când faceţi dragoste, bărbatul tău va fi înclinat să îţi ofere o profunzime a prezenţei sale conştiente direct proporţională cu iubirea pe care i-a evocat-o şi i-a solicitat-o de-a lungul întregii zile inima ta. În pat, tu vei fi înclinată să îi oferi o profunzime a abandonării sexuale direct proporţională cu integritatea şi cu prezenţa

conştientă pe care ţi le-a oferit el de-a lungul întregii zile. Profunzimea fuziunii voastre amoroase în timpul nopţii va depinde întru totul de profunzimea dăruirii tale devoţionale şi de cea a aspiraţiei lui către inima ta din timpul zilei.

Nu este exclus ca tu să ai propriile tale blocaje sexuale şi temeri emoţionale, dar este cert că abandonarea ta *depinde* de integritatea *lui*. În calitate de cuplu unic manifestat prin două trupuri, *amândoi* trebuie să fiţi plenar deschişi de-a lungul întregii zile, unul faţă de celălalt şi fiecare faţă de întreaga lume. Dacă devoţiunea ta sau simţul direcţiei sale nu sunt maxime, actul vostru amoros va fi la rândul lui superficial Plăcerile voastre amoroase vor fi limitate la simpla stimulare şi eliberare a energiilor, la distracţie şi la jocuri amoroase, la un orgasm clitoridian şi la ejaculare, dar nu se vor ridica nicidecum la înălţimea desfătării supreme pe care o poate oferi iubirea, adică la extazul divin.

Oricum ar fi, oferirea reciprocă a inimii fluctuează atât în cazul tău cât şi în cel al iubitului tău, deopotrivă în timpul zilei şi al nopţii. Iubirea

este o artă vie, iar practicarea ei clipă de clipă nu poate fi imuabilă, ci este supusă acestor fluctuaţii. De pildă, tu vei avea în fiecare zi momente în care te vei comporta ca o femeie din prima categorie (vezi cele trei etape ale iubirii), mai exact atunci când te vei simţi rănită şi când vei refuza să te deschizi sufleteşte. Poţi avea un acces de furie, sau te poţi închide în camera ta, mâncând necontrolat, poţi cădea pradă unei depresii sau unui haos al gândurilor din care nu mai reuşeşti să ieşi.

Vei avea de asemenea momente în care te vei comporta ca o femeie din a doua categorie, în care nu vei dori altceva decât să vorbeşti cu iubitul tău despre relaţia voastră, fără a-ţi deschide însă inima în faţa profunzimii iubirii. În astfel de momente, preferi să mergi la un film sau să cinezi cu o altă familie, bucurându-te de viaţa socială, şi mai puţin să te abandonezi într-un act vulnerabil de dăruire de sine cu întregul tău trup.

Vei avea şi momente în care te vei comporta ca o femeie din a treia categorie, în care *îţi vei dori să practici* trezirea inimii şi a trupului şi să te bucuri de prezenţa profundă a lui Dumnezeu în viaţa ta,

eventual prin intermediul dorinţei pline de iubire a bărbatului tău pentru tine. Îţi vei propune atunci să te abandonezi şi să îţi deschizi la maxim inima vulnerabilă.

Nu există nicio femeie care să se încadreze exclusiv în cea dera treia categorie, la fel cum nu există nicio relaţie care să corespundă exclusiv celei de-a treia etape a iubirii.

Relaţia ta de cuplu va fluctua între toate cele trei etape, în funcţie de comportamentul tău şi de cel al iubitului tău (mai închis sau mai deschis) de-a lungul întregii zile. Uneori vă veţi conecta profund unul la celălalt, în timp ce alteori vă veţi ascunde amândoi în spatele zidurilor care vă vor separa. Deşi există momente în care conexiunea plină de iubire poate apărea şi ca urmare a unei stări de graţie, de regulă ea trebuie *practicată* clipă de clipă, dacă doreşti să devii o maestră în arta iubirii. Iubirea este *esenţa* ta, dar *deschiderea* în faţa ei poate fi inclusiv practicată, pentru a contracara blocajele generate de obişnuinţă care pot împiedica oferirea liberă a iubirii tale profunde care reprezintă adevărul tău.

Deşi profunzimea cu care este exprimată iubirea ta poate varia, angajamentul tău faţă de ea şi practica ta pot rămâne la nivelul cel mai înalt al aspiraţiei inimii tale, dacă îţi propui acest lucru. Altfel spus, tu poţi *practica* arta de a fi o femeie din a treia categorie, chiar dacă nu vei putea evita cu totul momentele specifice primelor două etape ale artei iubirii. Dacă doreşti cu adevărat acest lucru, tu poţi recunoaşte aceste momente şi te poţi deschide mai presus de ele. Chiar dacă bărbatul tău a uitat o promisiune pe care ţi-a făcut-o, nu este absolut necesar să te închizi sufleteşte ca reacţie la lipsa lui de atenţie.

În loc să se vaite sau să îşi ceară scuze, el îşi poate recunoaşte deschis greşeala, rezolvând apoi cu umor şi cu hotărâre ceea ce a promis. Dacă se comportă în acest fel, poţi avea liniştită încredere în el. El îşi recunoaşte greşeala, după care se scutură de praf şi merge mai departe, învăţându-şi lecţia, în acest fel, continuă să crească din punct de vedere spiritual, învăţând cum să fie mai consistent în promisiunile lui, simultan cu aprofundarea artei iubirii.

În realitate, pe tine nu te răneşte faptul că el îşi uită ocazional promisiunile, ci doar minciunile la care se pretează atunci pentru a se scuza sau lipsa lui de integritate – faptul că uită de profunzimea iubirii lui, că se izolează de tine şi că se îmbufnează (în loc să se identifice cu infinitatea care reprezintă esenţa lui) – uitând de sine în mijlocul succeselor şi eşecurilor sale.

În mod similar, tu poţi cădea din când în când în capcana emoţiilor tale puternice, spunând un neadevăr şi rănindu-ţi fără să vrei (sau intenţionat) bărbatul. În loc să cazi însă într-o stare depresivă şi să-ţi închizi inima într-o fortăreaţă defensivă, poţi opta foarte bine să îţi deschizi inima, oferindu-i bărbatului tău aspiraţia cea mai profundă a acesteia. Te poţi deschide şi poţi *practica* dăruirea specifică celei de-a treia etape a artei iubirii inclusiv atunci când obişnuinţele tale tind să te facă să te închizi.

Tu poţi practica arta iubirii la fel ca un muzician nevoit să practice cât mai des pentru a putea cânta impecabil în faţa publicului. O poţi practica privindu-ţi în ochi iubitul, dincolo de aparenţe,

respirând şi punându-ţi inima la unison cu a lui, relaxându-ţi trupul şi lăsându-l să se deschidă într-o mai mare măsură în faţa plăcerii. În tot acest timp, îi poţi oferi forma ta feminină şi aspiraţia inimii tale, ca un dar al iubirii. Angajamentul tău de a practica cea de-a treia etapă a artei iubirii va atrage către tine un bărbat înclinat către cea de-a treia etapă de profunzime a integrităţii.

Te poţi mulţumi să trăieşti într-o iubire mai mică decât cea care reprezintă esenţa supremă a inimii tale? Cât de profund eşti dispusă să te iubeşti pe tine însăţi, să îţi iubeşti bărbatul şi tot restul lumii? Cât de devotată eşti deschiderii şi abandonării de sine, chiar în această clipă, respirând şi simţind iubirea, trăind ca iubire pură, izvorâtă direct din inimă, astfel încât darurile tale să se reverse asupra tuturor?

25

Arată-ţi lumina întregii lumi

Înainte ca amândoi să învăţăm să ne iubim atât de profund, au existat momente în care veneai acasă de la serviciu şi păreai extrem de tensionată. Dacă te întrebam ce s-a întâmplat, îmi răspundeai că ai fost asaltată întreaga zi de „piţăiţile psiho-sexuale ale bărbaţilor", aşa că ai fost nevoită să îţi barichezezi inima. Tu îţi protejai astfel corpul de privirile lor poliţiveşe, iar eu eram nevoit să fac faţă tensiunilor acumulate de muşchii tăi şi armurii protectoare din jurul inimii tale.

Acum, când suntem amândoi mult mai deschişi în faţa iubirii, nu mai suferi de aceste simptome. Eu ştiu cum să îţi păstrez inima deschisă şi trupul relaxat, şi tu ai învăţat cum să blochezi accesul liber la energia ta, astfel încât aceasta să nu mai poată fi exploatată de alţii când te afli la serviciu sau în public. Tu ai prieteno care se angrenează în acest gen de flirt, echivalent cu un „act amoros subtil", şi le înţelegi nevoia. Ele îţi doresc să schimbe puţină energie sexuală cu cealaltă, fără să meargă însă până la capăt. De aceea, practică acest gen de "co-fuziune" sexuală parţială.

Prin practica artei iubirii, eu şi cu tine am reuşit să ne maturizăm şi nu mai simţim astăzi nevoia de a ne complăcea în astfel de „acte amoroase" subtile parţiale şi întâmplătoare cu străinii sau chiar cu prietenii noştri. Tu nu mai simţi nevoia să îţi pui o armură defensivă împotriva „atacurilor" celorlalţi bărbaţi care îţi acordă atenţia lor, căci eşti atât de plină de energia iubirii încât îi sperii şi îi alungi, sau le trezeşti respectul. Ai învăţat cum să îţi menţii aproape întreaga zi inima orientată către Dumnezeu, la serviciu şi în public, astfel încât nu mai experimentezi blocaje energetice la nivel corporal.

Acum, ori de câte ori ne întâlnim seara, ne putem relaxa liniştiţi timp de câteva momente, conştienti-gând împreună aspiraţia cea mai profundă a inimilor noastre, fără ca vreun zid de autoapărare să ne mai împiedice comunicarea. După câteva minute în care practicăm împreună respiraţia la unison, privindu-ne în ochi şi simţindu-ne inimile, trupurile noastre se simt libere să fuzioneze oricât de profund ne dorim. Nici unul dintre noi nu ne mai punem acele armuri de protecţie pe care le foloseam înainte de a învăţa să respirăm la unison şi să simţim inimile tuturor oamenilor, dăruindu-ne întreaga viaţă prin iubirea profundă a inimilor noastre, spre binele tuturor fiinţelor.

Imaginează-ţi că te afli într-o relaţie din cea de-a treia categorie cu un bărbat. Aceleaşi principii se

aplică indiferent dacă te afli într-o relaţie sau nu. Tu ştii că energia ta feminină este foarte puternică şi că ai putea determina un bărbat să facă orice, dacă ţi-ai propune. Fiind o femeie din cea de-a treia categorie, îţi controlezi această putere, orientând-o către inimă, iar de la acest nivel către exterior, spre binele tuturor fiinţelor.

Spre exemplu, atunci când te îmbraci, când te fardezi şi când îţi pui diferite bijuterii pentru a pleca la serviciu, poţi face acest lucru ştiind că îţi împodobeşti strălucirea feminină, amplificând astfel cu bucurie lumina iubirii tale. Pe de altă parte, eşti conştientă de efectele pe care le va produce acest lucru asupra celorlalţi. Ştii că eşti un dar al luminii iubirii şi că ai o forţă irezistibilă de atracţie. Forma feminină a corpului tău, maniera în care vorbeşti şi te mişti, îi pot afecta atât de puternic pe bărbaţi încât aceştia pot avea zile la rând fantezii legate de tine.

Îţi doreşti într-adevăr acest lucru? Simte ce este mai bine pentru ceilalţi, în orice situaţie, acasă, la serviciu sau la o petrecere. Îţi face plăcere să îţi împodobeşti strălucirea interioară, dar dincolo de

această bucurie interioară, cui i-ar folosi să atragi atenţia *sexuală* a unei alte persoane şi când este acest lucru potrivit? dacă inima ta este plină de iubirea divină, nu mai simţi o nevoie personală de a fi contemplată. Corpul tău este deja deschis şi liber, plesneşte de energie sexuală şi străluceşte în lumina iubirii. De aceea, nu îţi mai doreşti să desacralizezi plenitudinea acestei iubiri, mânjind-o cu pipăielile şi poftele psihice ale celorlalţi bărbaţi.

Spre exemplu, dacă te afli la serviciu, îţi poţi recircula în întregime energia înapoi în trupul tău, conştientă că nu ar servi nimănui dacă ai atrage atenţia bărbaţilor cu sexualitatea ta. Energia ta rămâne astfel la fel de vie, dar nu mai trezeşte poftele nimănui. Organele tale genitale rămân relaxate sub haine, debordând de energie, iar sânii îţi pulsează numai la unison cu adoraţia bărbatului tău. Inima ta continuă să fie orientată către exterior, bătând la unison cu toate inimile, cu cea a bărbatului tău, cu cele ale copiilor tăi, ale colegilor de serviciu, cu inimile tuturor oamenilor.

Corpul tău se mişcă cu graţia specifică iubirii, fără să simtă nevoia de a fi văzut doar de dragul

său, de a atrage atenţia celorlalţi bărbaţi, dar şi fără a-şi *suprima* puterea forţei de atracţie. Poţi continua astfel liniştită să îţi îndeplineşti sarcinile de serviciu, continuând să respiri, să simţi şi să te deschizi ca lumină a iubirii, fără a mai simţi nevoia ca ceilalţi bărbaţi să te remarce.

Să spunem că la un moment dat în cursul zilei de lucru, observi că ai devenit tensionată. Capul îţi este prins într-o menghină, maxilarele îţi sunt încordate, iar respiraţia superficială. Ţi-ai petrecut întreaga zi luând decizii importante pentru afacerea ta, ai condus şedinţe şi ţi-ai îndeplinit toate îndatoririle. Undeva, în tot acest şir de evenimente, ai pierdut contactul cu inima ta. Ai trecut pe pilot automat, transformându-te într-o maşinărie masculină de îndeplinit obiective. Ai realizat multe lucruri, dar rezultatul este că trupul tău şi inima ta se simt obosite şi blocate.

De aceea, te duci într-un parc din apropiere sau te închizi în biroul tău. Sau poate că singurul loc în care te poţi retrage pentru câteva clipe este o cabină din toaleta femeilor. Important este să te retragi într-un loc în care să fii singură şi în care să

nu te vadă nimeni, astfel încât să te poţi linişti pentru câteva clipe, relaxându-te. Imaginează-ţi pântecul şi pieptul iubitului tău lipindu-se de partea frontală a corpului tău. Respiră profund, inspirând şi expirând direct la nivelul inimii, apoi al abdomenului, al organelor genitale, al picioarelor, ba chiar şi al degetelor de la picioare.

Începe să te mişti, leagănă-ţi şoldurile, ridică-ţi braţele şi permite energiei iubirii să curgă mai plenar prin trupul tău. Timp de câteva minute, deschide-te în faţa plenitudinii momentului prezent şi las-o să îţi umple fiinţa. Oferă-te ca o ofrandă a iubirii şi lasă intensitatea lui să te pătrundă. Dansează cu viaţa, inspirând şi expirând conştient iubirea cu fiecare respiraţie, la nivelul fiecărei celule a corpului tău. Pune-te la unison cu inimile tuturor oamenilor. Simte cum asperităţile tale masculine încep să se topească în timp ce te relaxezi plină de iubire, lăsând să curgă prin tine din abundenţă energia feminină a vieţii.

Repetă acest exerciţiu măcar o dată la 2-3 ore în timpul zilei de muncă.

Sunt momente în care îţi poţi deschide mai

subtil trupul şi inima chiar în timpul unei şedinţe sau atunci când stai în faţa calculatorului. Tu ştii că oricât de importantă ar fi afacerea ta, dacă pierzi contactul cu aspiraţia cea mai profundă a inimii tale şi cu deschiderea trupului tău, îţi antrenezi practic corpul să devină insensibil şi tensionat. Te deconectezi astfel de la unicul lucru care este important pentru tine: iubirea.

Deşi ştii că eşti cel puţin la fel de bună ca un bărbat în meseria ta, deşi îţi doreşti succesul şi nu eziţi să îţi îndeplineşti scopurile practicând disciplina cea mai fermă, nu eşti dispusă să îţi reduci fiinţa şi să devii o simplă maşinărie funcţională de îndeplinit sarcini.

Tu ştii că succesul nu are valoare decât dacă iubirea continuă să curgă liberă prin inima ta, prin trupul tău, prin viaţa ta. De aceea, aşa cum îţi sprijini bărbatul să rămână conectat la profunzimea lui, nu uita să aplici acele practici care te pot reconecta la aspiraţia cea mai profundă a inimii tale şi la fluxul energetic, îndeosebi atunci când ai o zi agitată şi stresantă. În timp, vei învăţa să respiri la unison cu toate fiinţele, la nivelul inimii tale, şi să

dansezi cu iubirea manifestată prin întregul tău corp, în timpul unei zile de muncă.

Desăvârşirea acestui proces poate dura ani de zile, dar dacă îl vei practica cu perseverenţă, vei remarca în scurt timp că tot mai mulţi oameni încep să te trateze altfel Bărbaţii şi femeile vor fi atraşi deopotrivă de deschiderea şi de strălucirea ta, respectându-ţi însă profunzimea. Dacă vei învăţa să îţi preţuieşti singură aspiraţia cea mai profundă a inimii şi să respiri la unison cu inimile tuturor celorlalţi oameni, vei atrage către tine respectul, simpatia şi chiar adoraţia lor. Ei vor simţi puterea indestructibilă a iubirii tale, dar şi deschiderea vulnerabilă a inimii tale.

Corpul tău este plin de viaţă şi de energie sexuală, dar nu mai simţi nevoia de a atrage atenţia unor bărbaţi necunoscuţi, întrucât ştii că acasă te aşteaptă adoraţia sexuală şi afectivă a bărbatului pe care tai ales, ca să nu mai vorbim de iubirea divină pe care o simţi atunci când practici singură.

Chiar dacă unii dintre bărbaţii de la serviciu continuă să flirteze cu tine, tu nu mai simţi nevoia să le răspunzi în vreun fel. Le răspunzi la salut şi le

zâmbeşti, dar nu te mai conectezi la energia lor. Accepţi să îi priveşti în ochi, dar scurt şi cu blândeţe, fără apropouri. Ştii foarte bine că pierderea unui timp preţios pentru a-i privi lung sau pentru a-i îmbrăţişa ar fi un compromis penibil pentru profunzimea inimii tale şi pentru plenitudinea corpului tău.

Chiar şi când rămâi singură la birou sau în cabina de la toaletă, tu te poţi deschide în faţa prezenţei divine în momentului prezent, lăsându-te cuprinsă în întregime de ea, până la extaz. Prin comparaţie cu profunzimea de care are nevoie inima ta, unii bărbaţi de la serviciu ţi se vor părea un fel de roboţi caricaturali, obsedaţi de nevoile lor sexuale. Inima ta se simte capabilă să se conecteze şi să respire la unison cu esenţa lor profundă, dar tu nu mai simţi nevoia să faci un schimb de energii sexuale cu ei, adică să flirtezi.

Să spunem că te întâlneşti cu câteva prietene ca să luaţi prânzul împreună. Intri în restaurant şi toţi ochii se îndreaptă spre tine. În acest caz, respiră profund, la unison cu inimile tuturor celor prezenţi în restaurant. Simte-le inimile, dar nu răspunde din

punct de vedere energetic la atenţia pe care ţi-o acordă. Păstrează-ţi inima deschisă şi trupul relaxat, dar nu te lăsa exploatată din punct de vedere energetic.

Tu înţelegi că toţi bărbaţii tânjesc după energia feminină, în special atunci când aceasta se manifestă în forme sigure, care nu le solicită profunzimea. Mulţi bărbaţi plătesc numai pentru a sta anonimi într-un colţ al unui bar de striptease şi a privi o femeie cum dansează. Ei se simt vindecaţi şi animaţi de spectacolul liber al plăcerii feminine şi al energiei nerestricţionate care li se oferă plenar, îndeosebi dacă acest spectacol lipseşte din viaţa lor amoroasă de zi cu zi, fie pentru că sunt singuri, fie pentru că iubitele lor nu le dăruiesc întreaga lor energie sexuală.

În timp ce te îndrepţi către masa ta, vei simţi privirile unor bărbaţi aflaţi pe diferite nivele de evoluţie. Cei din prima categorie sunt, desigur, cei mai numeroşi, şi te vor privi ca pe o bucată de carne numai bună de frământat, ca pe o fantezie sexuală potenţială. Adoraţia cu care te privesc nu depăşeşte limitele poftei cu care îţi doresc trupul.

Bărbaţii din cea de-a doua categorie nu sunt interesaţi numai de înfăţişarea ta fizică, ci şi de „aura” ta. Ei îşi doresc întotdeauna de la o femeie un anumit grad de sofisticare, de eleganţă, de independenţă. Şi ei tânjesc după trupul femeii, dar mintea acesteia li se pare cel puţin la fel de atrăgătoare, dacă nu chiar mai mult. Aceşti bărbaţi te vor adora nu doar ca femeie, ci şi ca persoană, şi te vor examina din creştet până-n tălpi, studiind posibilitatea de a deveni „partenerii” tăi.

Dacă ai noroc, poate vei întâlni în restaurant şi câţiva bărbaţi din cea de-a treia categorie. La fel ca toţi bărbaţii din lume, şi aceştia se vor uita la tine. La fel ca bărbaţii din prima categorie, şi ei îţi vor admira formele, savurând atractivitatea ta sexuală. La fel ca bărbaţii din cea de-a doua categorie, şi ei îţi vor aprecia eleganţa şi aerul inteligent. În plus, ei îţi vor intui însă şi profunzimea inimii, dincolo de frumuseţea trupului şi de inteligenţa minţii tale. Aceşti bărbaţi sunt incitaţi în primul rând de iubirea pe care o emană o inimă feminină profund devotată.

Un bărbat din cea de-a treia categorie adoră

mai presus de orice profunzimea aspiraţiei tale devoţionale şi plenitudinea luminii iubirii pe care o emani. Strălucirea inimii tale se poate manifesta inclusiv prin trupul tău, prin felul în care te mişti, în care eşti îmbrăcată, sau prin elocvenţa vocii tale, dar un bărbat din categoria a treia nu se va lăsa niciodată înşelat de o femeie superbă şi inteligentă. Un astfel de bărbat cunoaşte moartea. De aceea, conştiinţa lui este capabilă să vadă dincolo de aparenţa lucrurilor. El ştie că tot ceea ce există, inclusiv trupul şi mintea ta, sunt trecătoare şi de scurtă durată. Lumea în care ne aflăm se află într-o schimbare continuă, dar el este înrădăcinat în conştiinţa lui profundă, care nu se schimbă niciodată.

Un astfel de bărbat te poate simţi de pe acest nivel, al profunzimii eterne. El îşi dă seama imediat dacă mai depinzi sau nu de atenţia bărbaţilor din jur, dacă joci un simplu joc, dacă pari independentă în exterior, dar te simţi singură şi speriată în sinea ta. Chiar dacă trupul lui se bucură de frumuseţea trupului tău, iar mintea lui de inteligenţa minţii tale, acest lucru nu este suficient pentru a trezi adoraţia

inimii sale. Inima şi conştiinţa lui nu se închină decât în faţa deschiderii pline de iubire a inimii feminine, a acelei femei care acceptă să fie condusă până la extazul divin, care are încredere în atractivitatea luminii sale şi care se oferă pe sine ca pe o binecuvântare luminoasă care îi permite conştiinţei să o adore şi să se lase adorată.

Un bărbat din cea de-a treia categorie îşi dă imediat seama în ce măsură aspiră inima ta către conştiinţa masculină – care reprezintă însăşi esenţa inimii sale, şi în ce măsură te laşi distrasă de mâncare, de conversaţie şi de înfăţişarea exterioară, uitând de conştiinţă. Inima lui, care este totuna cu conştiinţa lui, se închină cu adoraţie în faţa aspiraţiei profunde a inimii tale şi a încrederii pe care o ai în profunzimea iubirii. Pe de altă parte, dacă nu simte această profunzime devoţională în inima ta, se întoarce liniştit la prânzul lui, cel mult stimulat de farmecul tău fizic şi intelectual, dar fără intenţia de a-ţi adora profunzimea şi de a intra în inima şi în viaţa ta, chiar dacă s-ar întâmpla ca amândoi să fiţi liberi din punct de vedere relaţional.

Ajungi astfel la masa ta, plenar conştientă de

faptul că ai fost inspectată de toţi bărbaţii din prima, a doua şi a treia categorie, care te-au dorit din punct de vedere sexual, te-au apreciat sau te-au adorat ca pe o apariţie divină a strălucirii şi iubirii feminine, în funcţie de profunzimea lor (şi a ta). La fel au procedat şi celelalte femei din restaurant.

Orice femeie le examinează cu atenţie pe celelalte femei, făcând comparaţii. Astfel, femeile din prima categorie compară formele trupului şi tinereţea. Cele din a doua categorie compară succesul, independenţa şi inteligenţa. Cele din a treia categorie recunosc şi adoră toate femeile din lume, pe care le consideră manifestări ale aceluiaşi principiu feminin universal şi divin, la fel ca şi bărbaţii din a treia categorie. De aceea, ele simt imediat *profunzimea* strălucirii inimii tale, sau absenţa acesteia.

Astfel, în timp ce femeile tinere din prima categorie nu se consideră ameninţate de cele mai în vârstă, iar cele din a doua categorie nu compară decât statutul social şi inteligenţa, cele din a treia categorie realizează imediat că forma ta temporară nu reprezintă decât o expresie a iubirii şi a luminii

profunde. Sunt trupul şi mintea ta transparente în faţa strălucirii inimii tale şi a aspiraţiei pline de iubire a acesteia, revărsând asupra tuturor celor din restaurant binecuvântările tale? Te temi, eşti conştientă de sine, sau te simţi atât de rănită şi de confuză încât nu mai eşti capabilă să intri în contact cu dorinţele profunde şi cu darurile inimii tale?

Femeile din a treia categorie se mişcă, simt şi respiră la unison cu inimile tuturor celorlalte fiinţe. De aceea, ele îţi pot simţi cu uşurinţă deschiderea sau închiderea inimii. Indiferent cât de fermi sunt sânii tăi şi cât de mare sau de mic este succesul de care te bucuri, o femeie din categoria a treia poate simţi imediat dacă inima ta este posedată sau nu de iubire, oferindu-se ca un dar ceresc tuturor fiinţelor.

În sfârşit, te aşezi lângă prietenele tale. La fel ca şi celelalte femei, şi acestea te vor aprecia în funcţie de categoria din care fac parte. Relaxează-te pe scaun şi pune-te la unison cu inimile prietenelor tale. Încearcă să le simţi suferinţa sau iulirea. Respiră la unison cu durerea sau cu bucuria lor. Deschide-l în faţa aspiraţiei sau a agoniei lor. Relaxează-ţi trupul şi oferă-le prietenelor tale

energia iubirii tale, prin atingerile tale, râsul tău amuzat şi conversaţia ta.

Vocea şi cuvintele tale pot fi un imn care le deschide inimile. Mişcările tale pot fi un dans care aduce lumină în vieţile lor. Râsul tău poate fi un motiv de bucurie şi de comuniune cu aceste femei pe care le iubeşti. Acea parte a fiinţei tale care aparţine primei categorii va observa, desigur, noul inel de logodnă cu diamant de pe degetul uneia dintre prietene şi se va simţi geloasă. O altă parte a fiinţei tale, aparţinând celei de-a doua categorii, ar putea fi invidioasă din cauza succesului pe care îl cunoaşte o altă prietenă, care tocmai şi-a publicat o carte de succes ce i-a permis să îşi cumpere o fermă la ţară. În schimb, acea parte a fiinţei tale care aparţine celei de-a treia categorii – respectiv inima ta profundă – nu va pierde nicio clipă contactul cu esenţa ei.

Gelozia ta apare şi dispare. Observi în treacăt fundul drăguţ al chelnerului şi mâinile lui frumoase, dar inima ta nu încetează să se simtă una cu inimile tuturor celor din sala de restaurant, respirând la unison cu iubirea şi cu suferinţele lor, oferindu-le

adoraţia sa de dragul profunzimii lor, fără să se lase nicio clipă atrasă în jocul invidiei sau al pasiunii. Altfel spus, tu poţi *practica* activ dăruirea şi primirea iubirii la nivelul inimii tale, chiar dacă alte aspecte mai superficiale ale trupului şi minţii tale îţi solicită la rândul lor atenţia.

Dacă ai fi singură şi disponibilă pentru o relaţie, bărbaţii din categoria a treia aflaţi în restaurant ar observa imediat profunzimea inimii tale şi tăria ta de caracter. Prin comparaţie cu comportamentul grăbit, stresat şi obsedat de propria persoană al celorlaltor femei, încrederea în sine a inimii tale vulnerabile, dar deschise, se va manifesta plenar prin relaxarea trupului tău, prin privirile tale şi prin zâmbetul pe care îl afişezi. Acelaşi lucru este valabil şi pentru energia ta neîmblânzită, pasională şi lipsită de teamă.

Un bărbat din a treia categorie îşi va da seama că nu te temi să distrugi tot ce nu se ridică la înălţimea iubirii. Dacă eşti singură, ochii tăi i-ar putea transmite: „Sunt disponibilă”, dar inima ta îi va şopti: „Doresc să fiu adorată şi să mă ofer ca ofrandă devoţională”. La rândul ei, energia ta i-ar

putea transmite: „Nici prin gând să nu-ţi treacă să încerci să te apropii de mine dacă nu te ridici la înălţimea menirii supreme a esenţei tale, dacă nu eşti capabil să îţi oferi integritatea cea mai profundă a inimii tale sau dacă te temi să rămâi prezent alături de mine şi să mă desfeţi, inclusiv atunci când mă dovedesc o scorpie sau o desfrânată. Dacă îndrăzneşti, ia-mă, dar dacă îmi vei oferi mai puţin decât inima ta adevărată, te voi ucide!”.

Un bărbat din a treia categorie va simţi imediat solicitarea ta de a te bucura de prezenţa lui profundă, chiar dacă va rămâne pe scaunul său aflat la distanţă de al tău, fără să se apropie de tine şi fără să-ţi vorbească. El va simţi deschiderea inimii tale în respiraţia ta, în vocea ta şi în mişcările tale, şi va intui că eşti pregătită să îi tai capul lui mediocru în cazul în care conştiinţa lui va rămâne superficială. Este suficientă o privire scurtă a ta pentru ca el să-şi dea seama că îi oferi chiar acum totul, deopotrivă devoţiunea ta absolută şi ameninţarea că îi vei tăia capul dacă nu se va ridica la înălţimea aşteptărilor tale.

Îi este la fel de uşor să simtă dacă nu eşti

disponibilă. Dacă te afli într-o relaţie, aura ta emană o indisponibilitate faţă de un simplu schimb întâmplător de energie sexuală. Inima ta este deja dăruită unui bărbat demn de toată încrederea ta, care a cucerit-o deja, iar bărbatul din restaurant (aparţinând celei de-a treia categorii) va respecta instantaneu angajamentul inimii tale faţă de bărbatul pe care l-ai ales. El s-ar putea chiar înclina în sinea lui, în semn de recunoaştere a dăruirii profunde a inimii tale, continuând să se bucure în tăcere de puterea de binecuvântare a formei tale strălucitoare şi să păstreze distanţa plin de respect. La nivelul inimilor voastre, tu şi cu el respiraţi la unison (de altfel, toţi oamenii respiră la unison la nivelul inimii). De aceea, dorinţele sale care corespund primelor două categorii se vor înclina fără comentarii în faţa iubirii unice care respiră prin inimile tuturor oamenilor.

În timpul prânzului, vei fi bombardată continuu de tot felul de atingeri, îmbrăţişări şi ghionţi, specifice primelor două categorii. O prietenă te va critica şi alta se va plânge că ai rănit-o săptămâna trecută. Un bărbat libidinos se va apropia de masa

ta şi va încerca să te agaţe. Atrăgătorul chelner încă te mai ispiteşte. Mâncarea este delicioasă, şi, fără să vrei, îţi dai seama că iubirea din inima ta a pălit prin comparaţie cu desertul care ţi se topeşte în gură. Indiferent prin ce treci, fă tot ce îţi stă în puteri pentru a-ţi păstra deschiderea inimii şi respiraţia la unison cu celelalte persoane prezente în restaurant, relaxarea corpului şi oferirea esenţei tale profunde prin întreaga ta fiinţă, ca o binecuvântare a luminii iubirii revărsată asupra prietenelor tale şi asupra celorlalţi meseni.

Această amplificare a profunzimii inimii, a oferirii iubirii şi a energiei vii, gata oricând să reacţioneze, este exact ceea ce atrage un bărbat profund, inspirând totodată toate fiinţele să se deschidă în faţa iubirii şi să aibă încredere în ea.

26
Opţiunea pentru abuz şi respingerea iubirii

Eu mă pot iubi pe mine, te pot iubi pe tine şi pot oferi tuturor iubirea mea profundă, dar la fel de bine mă pot închide în mine. Orice aş alege, aceasta este opţiunea mea. Şi tu ai aceeaşi opţiune, draga mea iubită.

Noi am practicat împreună arta iubirii. Am fost la diferiţi maeştri şi am urmat cursuri care ne-au ajutat să ne deschidem mai mult în faţa iubirii. Am citit cărţi despre felul în care ne putem deschide inimile, trezindu-ne astfel în faţa divinităţii care ne susţine. Ştim amândoi ce trebuie să facem şi cum trebuie să ne deschidem astfel încât să ne putem oferi darurile care emană din esenţa noastră profundă. Singura problemă care mai rămâne este: suntem noi dispuşi să şi facem acest lucru?

Imaginează-ţi că ai o prietenă aflată într-o relaţie din prima categorie: bărbatul ei o controlează, o brutalizează, poate chiar o bate. Când fac dragoste, el îşi cere însă iertare, iar între ei se naşte o intimitate profundă. Câteva zile – sau poate ore – mai târziu, el o brutalizează din nou, dar numai pentru a-şi cere apoi iertare cu lacrimi în ochi, a se căi şi a face din nou dragoste într-un mod pasional.

Prietena ta vine la tine şi îţi cere sfatul. Ţie ţi se pare evident faptul că ar trebui să îl părăsească pe bărbatul ei abuziv. Ei i se pare că măsura este mult prea dramatică, fiind convinsă că bărbatul ei se poate schimba, că acesta *chiar îşi doreşte* să se schimbe, dar deocamdată nu reuşeşte. De altfel, este hotărât să meargă la un psihoterapeut. Da, o iubeşte cu adevărat – este convinsă de acest lucru.

Îţi povesteşte apoi cât de bine se simte când face dragoste cu bărbatul ei şi cât de pasional este acesta. Tu înţelegi ce spune (poate chiar ţi-ai dori la rândul tău un bărbat la fel de pasional), dar tot nu pricepi de ce tolerează abuzurile sale. Încerci să o

ajuţi să înţeleagă că ar trebui să îşi caute un bărbat capabil să îi ofere aceeaşi iubire pasională, dar fără abuzurile adiacente. Ea ştie că acest scenariu este posibil, dar vidul din inima ei este umplut în întregime de bărbatul ei abuziv şi nu are încredere că un alt bărbat ar putea-o iubi la fel de profund.

Opţiunea ei este limpede: ea îşi, doreşte să fie victima abuzurilor sale, oferindu-se singură să fie brutalizată, iar apoi iubită, în mod ciclic. Aceasta este alegerea ei, nu a ta.

Alegerea ta este să aştepţi un bărbat bun pentru tine. Te simţi mai confortabil în categoria a doua, văzându-ţi de viaţă şi de cariera ta, bucurându-te de prieteni şi asistând împăcată la îmbunătăţirea vieţii tale pe toate planurile. Poate că ai chiar un bărbat în viaţa ta, dar eşti convinsă că relaţia voastră intimă este departe de apogeu. Sau poate că eşti singură, chiar dacă te mai întâlneşti din când în când cu câte un bărbat ocazional, iei masa cu prieteni de sex masculin, etc., fără să te aventurezi însă în vreo relaţie serioasă.

Lucrul de care nu-ţi dai seama este că, la fel ca şi prietena ta, tu *optezi* pentru a fi o victimă a

abuzului. În cazul tău, nu un bărbat te abuzează, ci tu însăţi. Tu te închizi singură în tine, protejându-ţi inima în faţa iubirii, şi te blochezi astfel încât trupul şi inima ta să nu mai sufere atât de intens. Procedând în acest fel, este posibil să îţi faci un rău chiar mai mare decât abuzul exterior al unui bărbat.

În fiecare clipă în care respiri mai superficial decât ai face-o dacă ai trăi un act amoros pasional, tu îţi antrenezi trupul să simtă mai puţin, inima să se deschidă într-o mai mică măsură şi iubirea să curgă cu picătura, nu într-un flux năvalnic. Nu este nevoie să fii abuzată de pumnii unui bărbat; în cazul de faţă te abuzezi singură. Tu optezi pentru o relaţie cu tine însăţi care nu se ridică la înălţimea posibilităţilor tale, la fel cum prietena ta din prima categorie optează singură pentru a rămâne alături de bărbatul care o brutalizează.

Ameninţarea unui bărbat creează aceleaşi efecte asupra ta ca şi lipsa ta de încredere: corpul tău se tensionează, respiraţia ta devine superficială, muşchii tăi se contractă, inima ta se ofileşte, iar în final ajungi să nu mai simţi nimic. Uneori îţi vine să plângi, întrebându-te dacă această poveste se va

sfârşi vreodată, dacă iubirea va pătrunde cândva şi în viaţa ta. Vei avea vreodată încredere în iubire, sau vei prefera să trăieşti de-a pururi în îndoială şi în teamă? Nu este exclus ca sentimentele tale să devină atât de împietrite încât nici măcar să nu îţi mai dai seama de acest lucru.

Abuzurile unui bărbat sau propriile abuzuri pot deveni atât de frecvente în viaţa ta încât să pară aproape normale. Tu te poţi obişnui într-o măsură atât de mare cu o viaţă tensionată şi contractată încât să nu-ţi mai dai seama că tu singură eşti cea care *optează* pentru ea. Alegerea ta s-a transformat în timp într-o obişnuinţă, astfel încât ai ajuns să te îndoieşti sincer că mai ai şi o altă alternativă. Ai ajuns să te temi de riscul de a te deschide mai mult, renunţând la zidurile de autoapărare pe care ţi le-ai construit, la fel cum prietena ta se teme să renunţe la lanţurile cu care o ţine legată bărbatul ei.

Tot ce ai făcut tu a fost să schimbi neîncrederea în lumea exterioară cu o îndoială interioară. Ai ajuns să te îndoieşti de iubire, motiv pentru care ţi-ai creat ziduri de apărare în jurul inimii şi ţi-ai împietrit corpul. Ai ajuns chiar să-ţi fie teamă să îţi

părăseşti modul de viaţă familiar – cu tot cu tensiunile lui – chiar dacă acesta îţi abuzează continuu inima. Te-ai obişnuit cu suferinţa şi te-ai ataşat de căminul tău bine pus la punct, de prietenii tăi, de pisica ta, de grădina ta, la fel cum prietena ta s-a ataşat de pasiunea bărbatului ei. La fel ca şi ea, şi tu optezi pentru a juca rolul victimei, acceptând mai puţină iubire decât ştii în adâncurile inimii tale că ai merita.

Astăzi poate că te simţi bine. Ai fost la dans cu prietenii tăi, te-ai bucurat de o cină excelentă sau ai văzut un film bun. Mâine s-ar putea să te simţi însă din nou disperată, singură, urâtă, lipsită de preţuire, incapabilă să te dai jos din pat. Ciclurile acestor auto-abuzuri emoţionale nu diferă cu nimic de cele prin care trece prietena ta alături de iubitul ei: când se ceartă, când se împacă, când vrea să îl părăsească, când să rămână. În mod similar, tu nu doreşti să te deschizi mai presus de familiaritatea pe care ţi-ai creat-o, oricât de inadecvată ar fi viaţa ta amoroasă.

Până când nu vei ajunge să simţi deschiderea care se ascunde în spatele dramei tale – „mă

iubeşte, nu mă iubeşte”; „mă simt foarte bine, dar tânjesc după un bărbat bun în viaţa mea” – inima ta va rămâne ancorată în capcana abuzurilor.

Tu vei opta din obişnuinţă fie pentru o relaţie de dependenţă, specifică primei etape a artei iubirii, fie pentru o independenţă trăită în izolare, specifică celei de-a doua etape, până când aspiraţia inimii tale de a fi iubită va crea deschiderea necesară pentru a transcende drama apariţiei şi dispariţiei iubirii efemere.

Oricât de mult ţi-ai sfătui prietena să îşi părăsească iubitul abuziv, ea nu îl va părăsi până când nu se va simţi pregătită să stea pe propriile ei picioare, departe de drama nesfârşită a abuzurilor urmate de o iubire pasională. În mod similar, nimeni nu te va putea convinge vreodată să renunţi la independenţa care îţi protejează inima până când nu te vei simţi pregătită să te deschizi în faţa iubirii şi să ai încredere în ea, îndepărtându-te astfel de drama nesfârşită a singurătăţii şi a relaţiilor efemere.

Te simţi pregătită şi dornică să te deschizi la nivel emoţional – prin conştientizarea şi iubirea

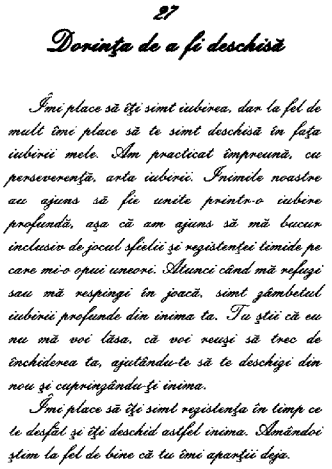
straturilor succesive de durere profundă, până când acestea se desprind de inima ta – oferind lumii aspiraţia ta cea mai profundă, mai presus de apariţia şi dispariţia iubirii în viaţa ta (a iubirii altor bărbaţi şi a propriei tale iubiri de sine)?

În esenţa ta, dincolo de zidurile de autoapărare pe care ţi le-ai construit, tu *eşti* una cu iubirea. De aceea, tu poţi *opta* pentru a te abandona în faţa celei mai profunde aspiraţii a inimii tale. Poţi respira, te poţi mişca şi poţi trăi la unison cu iubirea universală. La fel de bine, poţi refuza să te deschizi, din teama de a nu mai simţi din nou imensa durere care încă mai există în inima ta vulnerabilă. La fel cum o provocare politică sau financiară îi poate oferi bărbatului tău un pretext pentru a face ceva cu viaţa sa de suprafaţă, o relaţie lipsită de o iubire profundă sau neîncrederea în bărbaţi îţi pot oferi ţie pretextul ideal pentru a-ţi justifica refuzul de a te deschide în faţa celei mai profunde aspiraţii a inimii tale.

Cât de dramatic preferi să fie acest pretext? Îţi doreşti un bărbat care să te abuzeze şi să te neglijeze, sau te-ai maturizat suficient de mult

pentru a transcende această nevoie, astfel încât îţi poţi abuza şi neglija singură aspiraţia cea mai profundă a inimii? dacă nu te deschizi chiar acum în faţa iubirii universale, înseamnă că refuzi acest lucru *pentru că aşa vrei tu*.

Oricât de mult ai da vina pe bărbatul tău sau pe absenţa unui bărbat în viaţa ta, pe tine şi pe lipsurile tale, realitatea este că tu ai o opţiune chiar în această clipă: aceea de a te închide în sinea ta, plină de tensiuni, sau aceea de a te deschide în faţa celei mai profunde aspiraţii a inimii tale, respirând şi simţind la unison cu iubirea care există în inimile tuturor oamenilor.



27

Dorinţa de a fi deschisă

Îmi place să îţi simt iubirea, dar la fel de mult îmi place să te simt deschisă în faţa iubirii mele. Am practicat împreună, cu perseverenţă, arta iubirii. Inimile noastre au ajuns să fie unele printr-o iubire profundă, aşa că am ajuns să mă bucur incluziv de jocul sfielii şi rezistenţei timide pe care mi-o oferi uneori. Atunci când mă refuzi sau mă respingi în joacă, simt zâmbetul iubirii profunde din inima ta. Tu ştii că eu nu mă voi lăsa, că voi reuşi să trec de închiderea ta, ajutându-te să te deschizi din nou şi cuprinzându-ţi inima.

Îmi place să îţi simt rezistenţa în timp ce te desfăt şi îţi deschid astfel inima. Amândoi ştiam la fel de bine că tu îmi aparţii deja.

Când te afli în vâltoarea vieţii, tu poţi uita cu uşurinţă de aspiraţia cea mai profundă a inimii tale.

Dacă ai o esenţă sexuală feminină, dorinţa ta cea mai mare este de a te deschide la maxim, de a primi desfătarea iubirii şi de a-ţi oferi inima în semn de devoţiune – fie lui Dumnezeu, fie, cel mai adesea, unui bărbat. Inima ta preferă probabil devoţiunea în cuplu celei în singurătate. Tu preferi probabil să fii condusă către Dumnezeu de iubirea unui bărbat pasional, profund şi plin de integritate, decât să-ţi deschizi inima singură într-o cameră.

Privind lucrurile din această perspectivă, dorinţa ta supremă nu este doar de a te deschide, *ci de a fi deschisă*. Altfel spus, plăcerea ta nu se reduce numai la a te simţi deschisă la maxim, ci şi la a simţi că bărbatul tău îţi acceptă şi îţi cucereşte zidurile de apărare care opun rezistenţă, le penetrează cu iubirea lui şi pătrunde în inima ta cu forţa blândă a iubirii lui. Toate refuzurile tale şi întreaga ta opoziţie nu au drept scop dorinţa de a-ţi îndepărta bărbatul, ci dimpotrivă, dorinţa ta ca acesta să rămână alături de tine şi să te penetreze conştient cu iubirea lui, cu umorul şi cu perseverenţa lui, deschizându-te astfel în faţa lui Dumnezeu.

Tu îţi doreşti să ai încredere în capacitatea bărbatului tău de a te deschide, şi singura manieră în care te poţi convinge de acest lucru este practicarea refuzului, a închiderii şi a rezistenţei o vreme suficient de lungă pentru a-i testa capacitatea de a persevera cu iubirea lui. Această capacitate te excită la fel de intens ca şi iubirea lui.

Tu îţi doreşti să simţi că bărbatul tău te iubeşte chiar şi atunci când te dovedeşti o scorpie, când ţipi isterică la el sau când te închizi în tine şi îl iei pe „nu” în braţe. În realitate, în spatele acestui „nu” se ascunde un „da” cât se poate de evident.

Tu nu te poţi împiedica să nu îi testezi iubirea. Chiar dacă îi spui: „Lasă-mă în pace”, nu îţi doreşti să plece, ci să se opună refuzului tău şi să rămână alături de tine. Chiar dacă îi critici slăbiciunea, nu faci acest lucru pentru a-i submina încrederea în el însuşi, ci pentru a-i testa umorul şi pentru a-l ajuta să conştientizeze adevărul. De fapt, asta înţelegi tu prin „desfătare”: ca bărbatul tău să te deschidă mai profund decât ai fi dispusă tu însăţi, la prima vedere. În adâncurile inimii tale, tu îţi doreşti să fii deschisă la maxim, dar în exterior nu te poţi abţine

să nu joci continuu drama refuzului şi a rezistenţei.

Dacă faci parte din prima categorie de femei, înseamnă că te identifici plenar cu refuzurile şi cu frustrările tale. Dacă faci parte din categoria a doua, încerci probabil să îţi reprimi aspiraţia profundă a inimii, tristeţea şi mânia, să îţi păstrezi calmul şi să acţionezi tot timpul civilizat (cel puţin să dai această aparenţă), chiar dacă în sinea ta te simţi măcinată de durere.

Dacă faci parte din a treia categorie de femei, tu îţi dai seama că cel care joacă jocul refuzului iubirii este principiul feminin care se manifestă prin tine, cu scopul de a-ţi testa bărbatul şi de a-l sili să te deschidă în pofida rezistenţei pe care i-o opui. Această dramă feminină continuă inclusiv în etapa a treia a artei iubirii, dar ea este jucată acum cu umor, atât tu cât şi iubitul tău ştiind că inimile voastre sunt unite, chiar dacă tu spui „nu”, iar el face eforturi pentru a te deschide, determinându-te să spui „da”.

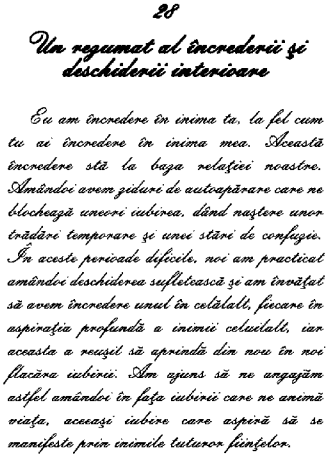
Dacă faci parte din prima categorie de femei, sunt probabil momente în care joci jocul „greu de obţinut”, tocmai pentru a prinde în mrejele tale un

bărbat. Dacă faci parte din categoria a doua, acest joc ţi se pare imatur şi manipulator; de aceea, preferi să îţi exprimi dorinţele într-o manieră directă şi civilizată, renunţând la jocul de-a v-aţi ascunselea. Dacă faci parte din a treia categorie de femei, îţi dai seama că cea care doreşte *să fie deschisă*, nu doar să se deschidă, este inima ta feminină. Bărbatul tău, aparţinând şi el aceleiaşi categorii, te simte şi te iubeşte chiar acum, aşa cum eşti. El conştientizează perfect aspiraţia profundă a inimii tale de a se lăsa deschisă, de a se abandona în plan devoţional, şi nu se lasă păcălit de jocul închiderii tale aparente.

Un bărbat profund îţi simte întreaga fiinţă de parcă ar „purta-o” ca pe o haină de lumină. El „îşi face sălaş” în tine, la fel cum apa îşi face sălaş într-o cavitate pe care o întâlneşte în cale. Un astfel de bărbat te iubeşte şi pătrunde atât de total în tine încât devine una cu tine, mai precis cu iubirea care reprezintă esenţa ta.

Dacă te afli într-o relaţie de cuplu din cea de-a treia categorie, simţi cum bărbatul tău îşi face sălaş în inima ta, chiar dacă tu îi opui rezistenţă. Îţi dai

seama că el te cunoaşte, poate chiar mai bine decât te cunoşti tu însăţi. De aceea, te abandonezi în mod natural în faţa lui, deschizându-te în faţa plăcerii de neegalat a cuprinderii lui. Ajungi astfel să te cunoşti pe tine însăţi prin el, prin faptul că îţi recunoaşte întotdeauna esenţa, care este plenitudinea iubirii.


28
Un rezumat al încrederii şi deschiderii interioare
Eu am încredere în inima ta, la fel cum tu ai încredere în inima mea. Această încredere stă la baza relaţiei noastre. Amândoi avem zidurile de autoapărare care ne blochează uneori iubirea, dând naştere unor trădări temporare şi unei stări de confuzie. În aceste perioade dificile, noi am practicat amândoi deschiderea sufletească şi am învăţat să avem încredere unul în celălalt, fiecare în aspiraţia profundă a inimii celuilalt, iar aceasta a reuşit să aprindă din nou în noi flacăra iubirii. Am ajuns să ne angajăm astfel amândoi în faţa iubirii care ne animă viaţa, aceeaşi iubire care aspiră să se manifeste prin inimile tuturor fiinţelor.

Capacitatea ta de a iubi este o artă care devine din ce în ce mai profundă pe măsură ce avansezi dintr-o etapă a vieţii în alta. Uneori, te vei lăsa ghidată de simţul direcţiei tale masculine, orientându-te către o carieră. Alteori te vei lăsa condusă numai de forţa feminină a iubirii tale, care este uriaşă, întrucât reprezintă însăşi esenţa ta. Fiind alcătuită din ambele polarităţi (deopotrivă cea feminină şi cea masculină), tu vei manifesta pe

rând, într-un mod cât se poate de natural, diferitele aspecte ale fiinţei tale, în diferite momente ale vieţii.

Dacă ai o esenţă sexuală feminină, dorinţa cea mai profundă a inimii tale va fi aceea de a te lăsa deschisă şi condusă către Dumnezeu de un bărbat înzestrat cu o integritate profundă. Chiar dacă eşti preşedinta unei mari corporaţii şi ai un mare succes în tot ceea ce faci, inima ta feminină va continua să aspire către dăruirea de sine printr-o devoţiune şi o abandonare totală.

Chiar dacă eşti un politician puternic şi foarte bogat, dacă ai o esenţă sexuală feminină tu aştepţi probabil să fii cucerită, oferindu-ţi corpul şi inima unui bărbat în care să poţi avea încredere că te poate deschide şi conduce către Dumnezeu. Indiferent cât de mari sunt succesul sau libertatea masculină pe care le-ai dobândit, dacă ai o esenţă sexuală feminină, inima ta va tânji în permanenţă după încrederea devoţională manifestată în cuplu, dorindu-şi să fie desfătată de un bărbat puternic, căruia să i se ofere fără nicio rezervă.

Atunci când te mişti în lumea exterioară, în

afaceri, în politică sau în artă, lasă-ţi iubirea să îţi ghideze acţiunile. Centrează-te în inima ta şi ai încredere în viaţă. Fă întotdeauna ceea ce îţi place să faci, dar ai grijă ca pasiunea ta pentru afaceri sau pentru politică să nu fie o formă deghizată a neîncrederii în bărbatul tău sau în capacitatea bărbaţilor în general de a te deschide şi de a te conduce către Dumnezeu. Urmăreşte ca viaţa ta profesională să fie o expresie a inimii tale profunde, şi nu un substitut pentru incapacitatea ta de a te lăsa desfătată atât de plenar încât fiecare celulă a trupului tău să explodeze în extazul iubirii.

Dacă bărbatul tău nu te poate deschide şi nu te poate conduce către Dumnezeu, deopotrivă în plan sexual şi spiritual, înseamnă că ai optat singură pentru o situaţie care nu îţi solicită abandonarea totală. Dacă ţi-e frică să te abandonezi, respectiv dacă unul sau mai multe învelişuri masculine de autoapărare te determină să îţi doreşti să deţii controlul asupra vieţii tale, îţi vei alege inevitabil un bărbat care nu te va putea penetra în întregime, a cărui cuprindere va fi suficient de slabă pentru a-ţi justifica astfel propria neîncredere şi propria

închidere a inimii.

Atunci când te vei simţi pregătită să te deschizi şi să te abandonezi în faţa iubirii, lăsându-te cuprinsă de ea, vei atrage automat către tine un bărbat puternic, care te va putea deschide plenar, care îţi va solicita *el însuşi* abandonarea ta totală prin forţa consistentă a prezenţei sale profunde şi pline de iubire.

În caz contrar, dacă iubirea profundă din inima ta va rămâne ascunsă în spatele zidurilor de autoapărare pe care ţi le-ai construit, nu vei atrage către tine şi nu vei opta decât pentru un bărbat ale cărui ziduri personale de autoapărare îi vor crea pete oarbe, făcându-l să nu fie suficient de integru şi justificându-ţi astfel neîncrederea şi închiderea sufletească, până când vei uita de tot ce înseamnă să fii deschisă. Bărbatul tău va sesiza mai degrabă fortăreaţa emoţională dincolo de care te ascunzi decât iubirea profundă din inima ta; de aceea, va avea o încredere mai mare în *propria lui* inimă decât în emoţiile tale haotice. Pe scurt, amândoi veţi prefera să vă încredeţi mai mult în propria voastră inimă decât în inima celuilalt. Acesta este

fundamentul unei relaţii din cea de-a doua categorie: încrederea în sine şi refuzul de a accepta ca partenerul să îţi cunoască inima mai profund decât ţi-o cunoşti tu.

A treia etapă a artei iubirii se bazează pe adoraţia reciprocă a iubirii din inima celuilalt, pornind de la premisa că zidurile tale de autoapărare te fac să fii *ultima* persoană din lume capabilă să simtă în ce măsură se oferă plenar inima ta. Dacă te afli în această etapă, tu ai încredere în inima iubitului tău (aflat şi el în aceeaşi categorie), pe care o consideri esenţa inimii tale. La rândul lui, bărbatul tău are încredere în capacitatea inimii tale de a-i simţi propria inimă mai corect decât ar putea reuşi vreodată el însuşi, dincolo de zidurile de autoapărare pe care le-a construit în jurul ei. De aceea, el este deschis la reacţia devoţională a inimii tale ca răspuns la integritatea lui, inclusiv la tristeţea inimii tale ca răspuns la orbirea lui. Graţie sensibilităţii tale şi comuniunii care există între inimile voastre, el îşi poate adapta mai bine viaţa la adevărul propriei sale inimi, oferindu-ţi astfel (ţie şi restului lumii) iubirea şi darurile lui izvorâte din

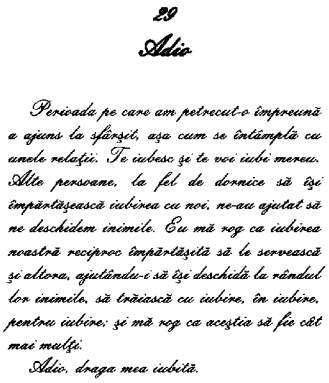
esenţa inimii sale.

Dacă te vei deschide în faţa integrităţii vulnerabile şi pline de iubire a bărbatului tău, vei învăţa să ai încredere în angajamentul lui ferm de a respecta adevărul inimii tale, al inimii sale şi al inimilor tuturor celorlalte fiinţe. Vei înţelege astfel din ce în ce mai bine că el are capacitatea de a te deschide mai profund decât ai putea-o face vreodată singură şi vei căpăta încredere în această capacitate a lui. De aceea, te vei abandona şi te vei oferi în întregime lui, cu tot cu zidurile tale de autoapărare, lăsându-l să te cunoască, să te pătrundă şi să te desfete, deschizându-te astfel către o iubire din ce în ce mai profundă şi mai beatifică.

Procedând în acest fel, vă veţi continua amândoi creşterea spirituală şi veţi ajunge să transcendeţi simpla încredere în sine în favoarea adoraţiei şi a încrederii acordate unei iubiri mai presus de voi înşivă. Bărbatul tău va avea încredere în capacitatea ta de a-i simţi inima, inclusiv de a-l ajuta să îşi acordeze viaţa cu adevărul inimii sale, într-o măsură mai mare decât ar putea-o face el însuşi. Tu vei avea încredere în capacitatea lui de a-

ţi simţi aspiraţia cea mai profundă a inimii tale, dincolo de blocajele tale, şi de a te deschide către bucuria supremă a abandonării de sine într-o măsură mai mare decât ai reuşi vreodată singură.

Veţi învăţa astfel amândoi să aveţi încredere şi să vă adoraţi reciproc inimile, considerându-le daruri divine. Fiecare va considera că celălalt îl poate deschide mai mult decât ar putea-o face el însuşi, ajutându-l să se relaxeze, să respire mai liber şi să se deschidă mai plenar, astfel încât să poată simţi deschiderea interioară (care este sinonimă cu iubirea) din inimile tuturor oamenilor, pe care ajunge să o considere o responsabilitate naturală.


29
Adio
Perioada pe care am petrecut-o împreună a ajuns la sfârşit, aşa cum se întâmplă cu unele relaţii. Te iubesc şi te voi iubi mereu. Alte persoane, la fel de dornice să îşi împărtăşească iubirea cu noi, ne-au ajutat să ne deschidem inimile. Eu mă rog ca iubirea noastră reciproc împărtăşită să le servească şi altora, ajutându-i să îşi deschidă la rândul lor inimile, să trăiască cu iubire, în iubire, pentru iubire; şi mă rog ca aceştia să fie cât mai mulţi.
Adio, draga mea iubită.

Aminteşte-ţi întotdeauna de iubire. Iubeşte-te pe tine însăţi, iubeşte-ţi bărbatul şi iubeşte-i pe toţi ceilalţi, exact aşa cum eşti. Practică deschiderea

continuă a inimii tale. Numai în acest fel vei putea să contracarezi obişnuinţa ta de a te închide în tine. În adâncurile inimilor voastre, tu şi iubitul tău aspiraţi către ceva mai mult decât către simplele bucurii trecătoare generate de muncă, de sexualitate, de familie şi de prieteni.

Inima ta este extrem de sensibilă la fiecare moment în care bărbatul tău uită să îţi ofere profunzimea prezenţei lui conştiente. La rândul lui, el se simte respins ori de câte ori se izbeşte de zidurile dure cu care ţi-ai înconjurat inima şi care îi tulbură pacea interioară. Dincolo de expresia lui mohorâtă şi de tensiunile tale, iubirea arde însă mocnit, aspirând să fie trezită. Iubirea profundă din inimile voastre reprezintă un dar divin pentru fiecare dintre voi, inclusiv pentru restul lumii.

Chiar dacă dispui de tot ce ai nevoie, tu poţi să te simţi deprimată, iar acest lucru va continua până când vei învăţa că ai venit în această lume pentru a te dărui pe tine însăţi. Tu nu te afli aici pentru a primi ceva, ci pentru a dărui. Te-ai născut în această formă umană, ai trecut de copilărie şi te-ai maturizat. Acum îmbătrâneşti şi te apropii de

moarte. Niciun trup şi nicio relaţie nu durează de-a pururi. Numai aspiraţia profundă a inimii tale – dorinţa iubirii de a se manifesta prin tine – rămâne constantă. Iubirea ta este identică cu iubirea care tânjeşte să fie manifestată prin inimile tuturor fiinţelor. Aspiraţia ei constantă este apelul ei de a te deschide şi de a te dărui tuturor, ca ofrandă a iubirii.

Tu vei atrage întotdeauna un bărbat la fel de dornic şi de capabil să se deschidă ca şi tine. Dacă trupul tău nu doreşte sau nu se poate abandona, exprimând astfel plenar dorinţa profundă a inimii tale şi încrederea ei, nu vei atrage decât un bărbat la fel de puţin dornic sau de incapabil să îţi cuprindă inima deschisă.

Dăruirea ta este ca un far luminos care îi atrage pe bărbaţi. Bărbatul pe care îl atragi va avea o profunzime direct proporţională cu deschiderea ta în faţa iubirii şi cu capacitatea ta de a-ţi dărui inima. Abandonează-te şi deschide-te mai presus de hotarele universului, şi lasă-te iubită de Dumnezeu. Dacă nu faci acest lucru, conştientizează cel puţin faptul că tu eşti cea care optează pentru mai puţin.

Momentul prezent reprezintă şansa ta de a simţi şi de a respira la unison cu tot restul lumii, de a-ţi oferi dansul iubirii şi inima plină de devoţiune la maxim, aşa cum ţi-ai dorit dintotdeauna.

Despre autor

Recunoscut drept unul din cei mai intuitivi şi mai provocatori maeştri spirituali ai epocii noastre, autorul David Deida continuă să revoluţioneze maniera în care bărbaţii şi femeile pot creşte din punct de vedere spiritual şi sexual. Învăţăturile şi cărţile sale pe tema aplicării practice a spiritualităţii în epoca noastră au fost considerate printre cele mai originale şi mai autentice contribuţii la creşterea personală şi spirituală disponibile la ora actuală în lume.

Recunoscut la nivel internaţional pentru cursurile unice pe care le ţine pe tema creşterii spirituale şi a intimităţii sacre, Deida a conceput şi a dezvoltat un program uimitor de eficient, alcătuit din tehnici de transformare capabile să trezească din punct de vedere spiritual mintea, trupul şi inima

celor care le aplică.

Este membru fondator şi asociat al institutului integral şi a predat la Şcoala Medicală a Universităţii din San Diego, California, la Universitatea din Santa Cruz, California, la institutul Lexington din Boston şi la Şcoala Politehnică din Paris, unde a condus inclusiv cercetări de profii.

Deida este cunoscut în întreaga lume ca autor a sute de eseuri, de programe audio, cărţi, programe video şi articole care aduc o lumină nouă asupra abordării integrale a spiritualităţii. Cărţile sale sunt publicate în 15 limbi internaţionale şi sunt considerate lecturi obligatorii în multe universităţi, în diferite cercuri religioase şi în anumite centre spirituale. Sunt citate şi aplicate de diferite grupuri care practică spiritualitatea în întreaga lume şi sunt considerate printre cele mai valoroase resurse disponibile pe piaţă pentru transformarea spirituală. Pentru alte informaţii suplimentare legate de opera lui David Deida şi de calendarul evenimentelor, consultaţi www. Deida. Info.

În ţara noastră, Editura Kamala din Braşov, în cadrul colecţiei Sexualitate Sacră, a publicat în anul 2007 următoarele traduceri ale lucrărilor sale:

CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR Ghidul bărbatului pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin Autor: David Deida Traducere: Monica Secetă Editor Liviu Gheorghe Nr. Pag.: 224 Preţ: 22 lei

Colecţia: Sexualitate sacră Data apariţiei: sept. 2007 (*The way of the superior man*)

Această carte se adresează bărbatului contemporan care aspiră să devină Bărbatul ideal. Un astfel de om este conştient de propria sa masculinitate, este conştient de ceea ce vrea,

încrezător şi hotărât, trăindu-şi modul de viaţă ales cu profundă integritate şi umor. Acest bărbat este sensibil, spontan şi viu din punct de vedere spiritual, angajat din inimă să descopere şi să trăiască cel mai profund adevăr al său. Un astfel de bărbat este deschis şi receptiv faţă de manifestările feminine elevate. Îi place să o seducă pe iubita lui, dar nu în maniera macho. Mai degrabă, vrea să o seducă cu atâta dragoste încât şi el şi ea să dispară în acest joc magic, conştiinţa lor unificată savurând plenitudinea iubirii însăşi. Acest nou tip de bărbat este devotat ideii de a materializa un asemenea ideal de iubire. Munca sa este plină de dăruire şi întreaga sa viaţă este trăită demn, neconstrânsă de convenţii şi prejudecăţi. El chiar vrea să fie şi să rămână un om liber.

GHIDUL SEXUALITĂŢII ILUMINATOARE învaţă să trăieşti extazul amoros

Autor: David Deida Traducere: Adina Raluca Nuţu-Manea Editor Simona Trandafir Nr. Pag.: 160 Preţ 18 lei

Colecţia: Sexualitate sacră Data apariţiei: nov.

2007

(*The enlightened sex manual*)

Ghidul Sexualităţii iluminatoare ne arată cum să transformăm fluxul de energie sexuală în sentimente profunde, în deschidere sufletească şi extaz. Energia sexuală poate să umple corpul de lumină, să transmită extazul către creier şi să topească toate diferenţele dintre cei doi iubiţi într-o dragoste nesfârşită ce radiază ca dintr-o singură inimă. Când energia sexuală izvorăşte din sursa sa spirituală, celulele corpului se însufleţesc şi spiritul reîntinereşte cu aceeaşi forţă ce altfel doar ar fi scuturat puţin corpurile în spasmul scurt al descărcării tensiunii sexuale.

Dacă intensitatea trăirilor de natură sexuală se produce pe fondul de sinceritate al inimilor

deschise, se poate ajunge la trăirea unor forme de orgasm extatic care te fac să te simţi unit şi completat perfect de iubita sau iubitul tău. În timp ce faci dragoste, poţi lăsa lumina interioară să strălucească în părţile sexuale ale corpului dacă înveţi cum să controlezi unele obiceiuri sau atitudini ce altfel ar împiedica atingerea acestor forme de extaz în timp ce faci dragoste. Ghidul sexualităţii iluminatoare te învaţă să faci aceasta!

A FACE DRAGOSTE CU DUMNEZEU cum să descoperi unitatea divină prin sexualitate Autor: David Deida

Traducere: Monica Secetă, Cristian Hanu Editor: Liviu Gheorghe Nr. Pag.: 288 Preţ.: 23 lei

Colecţia: Sexualitate sacră Data apariţiei: dec 2007 (*Finding God through sex*)

„A face dragoste cu Dumnezeu? Să1 găsim pe Dumnezeu prin sexualitate? De ce nu? Singurul lucru care e surprinzător în această ecuaţie este că n-ar fi trebuit să pară ciudat de la bun început. În cazul multora dintre marile tradiţii spirituale ale lumii, mai ales în etapa lor de maturitate,

sexualitatea a fost deseori considerată o expresie rafinată a spiritualităţii – precum şi o cale de a aprofunda înţelegerea spirituală.

La urma urmei, în timpul îmbrăţişării extatice a iubirii trupeşti, suntem duşi dincolo de noi înşine. Suntem eliberaţi din închisoarea eului individual şi transpuşi, măcar temporar, în fuziunea eternă, nemărginită şi fericită cu cel mult iubit: şi ce definiţie mai bună decât aceasta ar putea exista pentru expansiunea spirituală? Cu toţii îl simţim pe Dumnezeu, simţim natura divină, simţim Spiritul pur, în acele momente de extaz sexual înţelepţii au folosit întotdeauna acel extaz pentru a descoperi cele mai profunde secrete ale Spiritului. „(Ken Wilber, extras din prefaţa cărţii)

Cuprins

Cuvânt înainte Draga mea cititoare,

1. Tu eşti iubire

2. Iubirea de ciocolată

3. Aspiraţia inimii este cheia iubirii

4. Darul actului amoros

5. Aspiraţia spirituală

6. Iubirea orgasmică

7. Iubirea şi teama

8. Esenţa ta sexuală

9. Adevărata ta inimă şi zidurile cu care ai înconjurat-o

10. Oferirea sau trădarea inimii tale

11. Jocul amoros al celor doi iubiţi

12. Iubirea este mai mare decât teama

13. Ai încredere că bărbatul tău îţi va trezi inima

14. Tu atragi întotdeauna către tine bărbatul care îţi corespunde perfect

15. De ce dau înapoi bărbaţii

16. Forţa ta de atracţie

17. Bărbatul tău este alegerea ta

18. Exprimarea plăcerii şi a durerii

19. Insensibilitatea masculină

20. Cum să rămâi deschisă

21. Deschiderea mai presus de impasul în care te afli

22. Încheierea unei relaţii şi vidul despărţirii

23. Cele trei etape ale iubirii

24. Iubirea ca o artă vie

25. Arată-ţi lumina întregii lumi

26. Opţiunea pentru abuz şi respingerea iubirii

27. Dorinţa de a fi deschisă

28. Un rezumat al încrederii şi deschiderii interioare

29. Adio Despre autor

CENTRUL DE YOGA ŞI NATURISM KAMAla

A fost înfiinţat în 1995, cu un scop foarte clar: promovarea unui mod de viaţă sănătos şi spiritual. Localizat în Braşov, Centrul Kamala desfăşoară cursuri şi publică lucrări din domeniile terapiilor naturale, spiritualităţii şi dezvoltării personale.

Vă oferim acum posibilitatea de a cumpăra cărţi direct de la editura noastră, prin internet. Pe site-ul nostru veţi găsi tematica şi programul cursurilor noastre, extrase din cărţi, articole publicate în revista de naturism şi spiritualitate Elixirium şi alte noutăţi. De asemenea puteţi beneficia de promoţiile noastre, vă puteţi procura cărţi mai vechi sau la preţ redus, etc.

PRINCIPII şi DIRECŢII ÎN VINDECAREA NATURALĂ

Autori: Liviu Gheorghe, Veronica Godeanu Nr. Pag.: 730

Noţiuni esenţiale referitoare la vindecarea naturală: medicina elementelor fundamentale, cauzele suferinţei şi vindecarea spirituală,

yogaterapie, dietoterapie, fitoterapie alte terapii alternative.

CARTEA FEMEII

Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu Nr. Pag.: 576

Metode naturale de înfrumuseţare şi amplificare a feminităţiiifitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumuseţare etc.

CARTEA BĂRBATULUI

Autori: Liviu Gheorghe şi lvidor Ilie Nr. Pag.: 416 Elemente esenţiale ce trebuie să fie cunoscute de fiecare bărbat: modalităţi pentru armonizarea energiilor specific masculine, un nou mod de a trăi sexualitatea şi masculinitatea, amplificarea şi controlul energiei sexuale prin metode naturale, înţelegerea naturii feminine, metode de amplificare a voinţei şi a altor calităţi masculine.

VINDECARE şi PURIFICARE PRIN ALIMENTAŢIE şi POST

(2 voi) – Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu, Călin ianţa Nr. Pag.: 384 vol. L şi 448 vol. 2

Primul volum prezintă în detaliu metodele dietoterapeutice legate de regimul Oshawa cu cereale integrale, curele cu sucuri şi cruditătţi şi postul complet în cel de al doilea volum sunt prezentate reţete şi modalităţi de preparare terapeutică şi culinară a principalelor alimente naturale, cure alimentare vindecătoare, precum şi modul de utilizare a unor alimente cu potenţial energetic ridicat Fiecare volum în parte include un index terapeutic complex, util pentru găsirea rapidă a informaţiilor necesare în diferite tulburări de sănătate.

Colecţia „PARAPSIHOLOGIE INIŢIATICA”.

INTELIGENŢĂ şi TRANSFORMARE

Autori: Claudiu Trandafir şi iuiia Bontaş

Nr. Pag.: 320

Dacă doriţi să vă transformaţi, dacă doriţi să depăşiţi anumite probleme, să comunicaţi mai bine cu ceilalţi, să dezvoltaţi relaţii mai pline de iubire, să învăţaţi mai rapid, să deveniţi mai sănătoşi, să vă deschideţi sufletul şi mintea, această carte va i constitui un ajutor preţios pentru dumneavoastră.

URUTAKI – REVELAŢII DIN LUMILE SUBTILE

Autor Francis Prade, traducere: Claudiu Trandafir Nr. Pag.: 288

O carte despre legile fundamentale ale clarviziunii, acupunctură şi homeopatie ezoterică, vindecare prin cel de al şaselea simţ, călătorie în timp, telepatie.

Colecţia „GHID SPIRITUAL”.

LINIŞTEA TIMPULUI

Autor Eknath Easwaran Traducere: Oana Duncan Nr. Pag.: 192 Preţ 20 lei

Liniştea timpului este liniştea ce ne aduce

aproape de noi înşine. Universul este alcătuit spun savanţii, mai mult din vid decât din materie, mai mult din repaus decât din acţiune. Corpurile noastre, obiectele, stelele cuprind în ele mai multă pace decât am putea noi bănui. Ele au în însăşi structura lor ferestre spre eternitate. Pentru că fiecare discontinuitate a lumii fizice este deschiderea unui drum spre continuitatea conştiinţei.

ÎNVĂŢĂTURILE MARELUI YOGHIN RAMAKRISHNA

Traducere: Simons Trandafir, Iulia Bontaş şi Liviu Gheorghe Nr. Pag.: 256 Preţ: 15 lei

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeştri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toţi aspiranţii sinceri, indiferent de calea pe care se află, pentru a ajunge la Dumnezeu.

RĂMAŞI ÎN IUBIRE CHEMAŢI DE DUMNEZEU

Selecţie text Simona Trandafir; Traducere: Virgil Popa Nr. Pag.: 352 Preţ: 16 lei această carte vorbeşte despre viaţa discipolilor lui Sri Ramakrishna. Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulţi oameni, ne apropiem şi mai mult de înţelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire.

ŞOAPTELE INIMII

Autor G. M. Li-Viu Nr. Pag.: 320 Preţ: 15 lei Există un Centru al armoniei totale situat dincolo de această lume a contrariilor. El ilumineză tainic şi misterios sufletul făcându-l să soarbă cu nesaţ din cupa mereu plină a extazului iubirii. Din el provin aceste versuri divin inspirate.

SECRETELE CĂII PERFECŢIUNII

Traducere: Simona Trandafir, Iulia Bontaş,

Teodor Sebastian Nr. Pag.: 320 Preţ: 16 lei Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un

maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de faţă, un veritabil ghid iniţiatic pentru căutătorii care aspiră să atingă perfecţiunea prin yoga.

IUBIREA A SPUS...

Autor: Jalal al-Din Rumi; Traducere: Simona Trandafir Nr. Pag.: 288 Preţ: 16 lei

Când citeşti versurile lui Rumi, uiţi de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseţi. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viaţa sa.

Colecţia „SEXUALITATE SACRĂ” VINDECARE PRIN TEHNICI SEXUALE TOISTE

Autori: Mieke şi Stephan Wik Traducere: Dana Scurtu, Teodor Sebestian Nr. Pag.: 192 Preţ: 20 lei

„Ceea ce am încercat să facem a fost să oferim informaţii clare despre ceea ce noi am învăţat în anii numeroşi de explorare a Sexualităţii Sacre, şi în mod special a tehnicilor sexuale taoiste în cuplu.

Adevărul este că dacă începi să utilizezi tehnicile Sexualităţii Sacre, este foarte probabil că se vor produce transformări fundamentale atât la nivel individual, cât şi în relaţia ta. Din experienţa noastră, prin care sperăm că şi tu la rândul tău vei trece, ştim că răsplata este pe măsura investiţiei. Sperăm ca această călătorie de explorare a profunzimilor fiinţei să te împlinească profund. Ea nu este uşoară şi nici lipsită de obstacole, dar merită cu siguranţă efortul”.

Mieke şi Stephan Wik

DARURI PENTRU VIAŢĂ

Autor: Simona Trandafir Nr. Pag.: 192 Preţ: 16 lei

Parcurgând lucrările gânditorilor reuniţi în această carte putem vedea cum se construieşte în sufletul nostru o nouă lume, mult mai profundă şi mai apropiată de Dumnezeu. Şi de la fiecare putem să învăţăm, mai mult sau mai puţin, însă întotdeauna ceea ce este necesar.

ÎISUS – FIUL OMULUI

Autor: Kahlil Gibran, traducere: Antoaneta Goţea

Nr. Pag.: 224 Preţ: 22 lei Kahlil Gibran a lucrat aproape 20 de ani la această ultimă carte a sa. Regăsim aici un portret al lui Iisus recompus ca un puzzle din mărturiile celor care l-au cunoscut direct iar sufletele noastre se înalţă precum sufletele apostolilor care l-au urmat.

MEDITAŢIA – ARTA DE A FI CONŞTIENT

Autori: Jon Kabat-Zinn Traducere: Cristi Hanu Nr. Pag.: 288 Preţ: 23 lei

Să îţi spun un secret: oriunde te-ai duce, ai ajuns deja. Oriunde te-ar purta paşii, activitatea ta se desfăşoară în prezent. La orice te gândeşti în clipa de faţă, către acea destinaţie se îndreaptă mintea ta. Orice ţi se petrece acum, deja ţi s-a petrecut întrebarea importantă este: „Cum te descurci cu asta?” Cu alte cuvinte, „încotro te îndrepţi?” Ne place sau nu, momentul prezent este

tot ceea ce avem ca să putem acţiona. Din păcate, ne ducem viaţa ca şi cum am uita clipă de clipă că suntem *aici*. În fiecare moment ne aflăm la intersecţia dintre *aici* şi *acum*. În clipa în care norii amăgirii ne întunecă mintea, făcându-ne să uităm unde ne aflăm în clipa de faţă, ne rătăcim. „Încotro te îndrepţi?” devine o problemă reală.

Jon Kabat-Zinn

STĂPÂNUL CONŞTIINŢEI

Autor: Serge Kahili King, Traducere: Oana Durican Nr. Pag.: 192 Preţ: 20 lei

Ideea fundamentală în filosofia Huna este aceea că fiecare dintre noi îşi creează propria experienţă a realităţii prin credinţele, interpretările, acţiunile şi reacţiunile, gândurile şi sentimentele sale. Aceasta nu înseamnă doar că realitatea noastră este creată ca rezultat al manifestărilor personale, ci mai mult, că noi suntem co-creatori ai întregii realităţi împreună cu Universul însuşi.

CONCENTRAREA – SECRETUL REALIZĂRII

PERFECTE

Autor: Theron Q. Dumont, Traducere: Simona Toroscai Nr. Pag.: 160 Preţ: 18 lei

Este extrem de important să înveţi cum să te concentrezi. Pentru a avea cel mai mare succes într-o direcţie trebuie să fii capabil să-ţi concentrezi toată mintea asupra ideii la care lucrezi. Persoana care poate să se concentreze foloseşte toate gândurile constructive şi le înlătură pe cele distructive. Cel mai mare om n-ar realiza nimic dacă n-ar putea să se concentreze.

JOCUL DIVIN – din învăţătura marii mistice Mă Anandamoyi Traducere: Daniel Bunoaică Nr. Pag.: 128 Preţ: 16 lei

Prezenţa sa, surâsul său, dragostea şi respectul necondiţionat faţă de orice făptură, dar mai presus de acestea, felul de a trăi în Dumnezeu, şi pentru Dumnezeu în Jocul Său Divin, au atras milioane de oameni însetaţi” să soarbă cu nesaţ din izvorul de Frumuseţe, Iubire şi înţelepciune care a fost Mă Anandamoyi.

ÎNVĂŢĂTURI SPIRITUALE DESPRE TAO

Anton Mark Forstater, TVaducere: Cristian Hanu Nr. Pag.: 256 Preţ: 23 lei

„Tao a existat înainte de apariţia cuvintelor, a limbajului uman, a gândirii. El poate fi experimentat direct dar este imposibil să-l descrii în cuvinte. În limba chineză veche cuvântul Tao însemna cale, drum sau curs”. – explică simplu Mark Forstater. El ne deschide o cale către Calea adevărată sau Tao. Urmând-o parcurgem distanţe adânci în sufletele noastre ghidaţi de Cartea lui Chuang Tzu, prezentată aici de Forstater.